



# HAUTES VALLEES DES ALPES TESSINOISES

## Randonnée d'une semaine dans la montagne paisible

Il y a moins de deux jours que vous êtes parti du village et déjà vous sentez que la montagne a un effet apaisant sur vous. Peu à peu, vos tracas s'estompent laissant place à l'harmonie transmise par les sommets, les arbres, les fleurs, les oiseaux. Alors que les couleurs et structures du paysage égaient votre regard, la douce musique des hauteurs accompagne vos pas et les parfums fleuris pénètrent au plus profond de vos poumons. Votre accompagnateur vous invite à faire une activité ludique, un intervalle agréable, un moment hors du temps.

# Du 16 au 22 AOÛT 2020

## INFORMATIONS PRATIQUES

- Marche :** De niveau moyen  
De 9 à 15 km, dénivelés moyens à forts, comptez 5h30 de marche effective par jour  
Sentiers et chemins de montagne en cailloux, terre ou herbe
- Votre guide :** Bastian Keckeis est accompagnateur en montagne avec Brevet fédéral. Il aime la marche qui transforme.
- Vous :** Bonne marcheuse ou bon marcheur, amoureux ou amoureuse de la montagne, vous aimez découvrir les richesses de notre patrimoine naturel.
- Hébergement :** En cabanes de montagne et auberges, en dortoir ou chambre double
- Prix :** Dès 1250.- CHF  
comprenant accompagnement par un accompagnateur professionnel, hébergement en ½ pension, pique-niques.  
Votre trajet jusqu'au lieu de départ ainsi que celui du retour, les boissons, ainsi que vos dépenses personnelles ne sont pas compris.
- Inscription :** Dès maintenant et jusqu'au **3 août 2020**, avec le formulaire en ligne sur le lien <http://www.latracebleue.ch/information/inscription.php> , ou par poste avec le formulaire ci-joint  
Le versement d'un acompte de 300.- CHF confirme l'inscription.  
Rabais de 5% pour « early birds » inscrits avant le 16 mars  
Maximum 9 / minimum 5 participants



<b>Début :</b>	<b>dimanche 16 août 2020, 17h15, Lumbrein, vitg</b>
<b>Fin :</b>	<b>samedi 22 août, 16h00, Airolo, gare</b>

- Accès :** En train et bus, à l'aller, via Chur - Ilanz, au retour via Arth-Goldau
- Equipement :** Voir page suivante
- Conditions :** Le programme peut être modifié en fonction des conditions météorologiques.  
Chaque participant doit posséder une assurance accident personnelle.  
Conditions générales complètes sur le site internet



# HAUTES VALLEES DES ALPES TESSINOISES

## PROGRAMME

**Dimanche 16 août** **Lumbrein**

17h05 Arrivée du bus depuis Ilanz - Chur

17h15 Accueil. Présentations. Informations sur la randonnée  
Souper puis nuitée en hôtel

**Lundi 17 août** **Lumbrein - Vrin - Capanna Camona da Terri**

11 km / +1200 m / -500 m / 5h30

9h05 Départ du bus pour Vrin

Après 15 minutes d'autocar, nous monterons à pied la vallée de Lumnezia au travers de paysages de plus en plus montagneux et sauvages. Nous passerons le col de Diesrut à 2428 mètres pour redescendre sur la cabane Camona da Terri.

Nuit en cabane de montagne

**Mardi 18 août** **Capanna Camona da Terri - Capanna Scaletta**

9 km / +400 m / -350 m / 3h30

Cette étape nous permettra de traverser la belle plaine de la Greina dans sa longueur et d'entrer dans le canton du Tessin au col de la Greina.

Nuit à la cabane de montagne de Scaletta

**Mercredi 19 août** **Capanna Scaletta - Capanna Bovarina**

14,5 km / +750 m / -1100 m / 5h30

Nous descendrons le Val Camadra jusqu'au village de Campo Blenio, puis monterons vers l'Alpe Bovarina où nous passerons la nuit.

Nuit à la cabane de montagne Bovarina

**Jeudi 20 août** **Capanna Bovarina - Lucomagno**

8,5 km / +650 m / -600 m / 4h00

Cette étape nous permettra de passer du Val di Campo au col du Lukmanier via le col du Gana Negra dans un splendide décor d'éboulis et de pâturages.

Nuit à l'auberge du col

**Vendredi 21 août** **Lucomagno - Capanna Cadagno**

14 km / +700 m / -600 m / 5h30

Après une descente douce vers Acquacalda au travers du paysage bucolique de cette vallée, nous monterons et passerons le col del Sole à 2376 mètres pour entrer dans le Val Piora.

Nuit en cabane

**Samedi 22 août** **Capanna Cadagno - Airolo**

14,5 km / +550 m / -1400 m / 5h30

Notre ultime étape nous permettra de longer le lac Ritom avant de plonger dans la vallée

Leventina, y traverser des hameaux typiques et rejoindre la localité d'Airolo où se terminera notre aventure.

16h36 Départ du train de Airolo en direction de Luzern - Basel

Ce programme peut être modifié en fonction des hébergements, de l'état des chemins et de la météo.

# HAUTES VALLEES DES ALPES TESSINOISES

## LISTE DE MATERIEL

Le matériel emporté doit être adapté à la randonnée. Il est donc important de suivre cette liste et de se procurer l'équipement adéquat.

### Matériel de base                      **IMPORTANT**

Ce matériel est essentiel. Il sera contrôlé avant le départ de la randonnée.

Sac à dos de 30 à 50 litres	0
Souliers de marche montants avec semelles profilées	0
Chapeau ou casquette	0
Lunettes de soleil	0
Crème solaire	0
Gourde ou thermos (minimum 1.5 l.)	0
Pique-nique pour le premier jour	0

### Habillement

Prenez quelques habits chauds ; en montagne, il peut faire frais même en été.

Veste imperméable ou coupe-vent	0
Pull chaud ou polaire	0
Pantalon de marche, éventuellement convertibles	0
Habits pour la nuit	0
Vêtements de rechange pour la durée de la randonnée	0
éventuel :	
Pantalons imperméables (en cas de pluie)	0
Gants et bonnet	0

### Autre matériel

Lors de votre préparation, veillez à ne pas alourdir votre sac à dos avec du matériel inutile.

Petit nécessaire de toilette	0
Petit linge de toilette	0
Sac à viande, sac à rêves ou drap-sac (c'est la même chose !)	0
<b>Sac de couchage normal</b>	<b>0</b>
éventuel :	
1 crayon ou stylo	0
Carnet ou feuille blanche	0
Pèlerine ou parapluie ou housse pour sac à dos	0
Couteau de poche	0
Bâtons de marche télescopiques	0
Jumelles	0
Appareil de photo	0

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information supplémentaire concernant le matériel.

# HAUTES VALLEES DES ALPES TESSINOISES

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

J'inscris ..... personne(s) à la randonnée .....

- La/les personne(s) inscrite(s) est/sont en bonne santé et peut/peuvent suivre cette randonnée.
- J'ai versé l'acompte par poste/internet et paierai le solde au départ de la randonnée.

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....  
.....

N° de téléphone : ..... .....

Adresse de courrier électronique : .....

Remarques : .....

J'ai eu connaissance de cette randonnée par : .....

Par mon inscription, j'accepte les conditions générales ci-dessous.

Date : .....

Signature : .....

## COORDONNEES BANCAIRES

Banque Raiffeisen Moléson  
1628 Vuadens

En faveur de:  
CH92 8080 8003 4599 0095 4  
La Trace Bleue  
Keckeis Bastian  
Route de Fribourg 2  
1773 Léchelles

ccp: 17-237-8