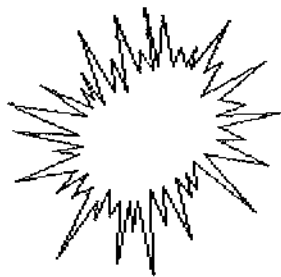


COURSE DE MONTAGNE

DU 17 AU 22 AOUT 1991

A R O L L A - S T L U C



PREMIER JOUR

Samedi 17 août 1991

Rendez-vous à la gare de **Fribourg** à 07.50 h.
Départ de **Fribourg** en train à 08.01 h.
Arrivée à Lausanne à 08.47 h. et changement de train
Départ de Lausanne à **08.58** h.
Arrivée à **Sion** à 09.52 h.
Départ de **Sion** en bus à **10.20** h.
Arrivée à Arolla à 11.40 h.

Les amis du week-end peuvent prendre **leur** voiture jusqu'aux **Haudères** et prendre notre car postal qui quitte les Haudères à 11.15 h.

Après le repas en dessus d'Arolla, départ pour la cabane des Aiguilles-Rouges,
Temps de marche : environ 2 1/2 h.

Souper, nuit et petit déjeuner à la cabane des Aiguilles Rouges.
Altitude: 2810 m.
Téléphone: 027 83.16.49

DEUXIEME JOUR

Dimanche 18 août 1991

Cabane des Aiguilles Rouges - La Forclaz
par le Lac bleu, la Gouille et les Haudères

Départ de la cabane à 09.00 h.
Temps de marche : environ 4 1/2 h.
Possibilité de prendre le car postal à La Gouille, à mi-parcours entre la cabane et les Haudères.

Aux Haudères nos amis du week-end nous quittent aux environs de 16.00 h.
Après les adieux, la marche continue vers La Forclaz.
Possibilité de prendre le car postal des Haudères à La Forclaz

Souper, nuit et petit déjeuner au **restaurant**, colonie de la Promenade.
Altitude: 1750 m.
Téléphone : 027 83.13.52
Possibilité de prendre une douche

TROISIEME JOUR

Lundi 19 août 1991

La Forclaz - le barrage de Moiry
Par Motau, le Tsaté, Remointse du Tsaté, col du Tsaté, la Bayenna et
le lac de Moiry.

Départ de la colonie de la Promenade à 08.30 h.
Possibilité de faire des achats au magasin d'alimentation Gaudin Nicole.
Temps de marche: environ 5 1/2 h.

A l'arrivée à Moiry, votre sac avec vêtements de rechange sera à disposition.
Souper, nuit et petit-déjeuner au café-restaurant dortoirs du Lac de Moiry
Altitude: 2.250 m.
Téléphone: 027 65.15.48
Possibilité de prendre une douche

QUATRIEME JOUR

Mardi 20 août 1991

Barrage de Moiry - Zinal (cabane du Petit Mountet)
Par le col de Sorbois et la Corne de Sorbois

Départ à: 08.30 h.
Temps de marche : environ 6.00 h.
En modification du premier avis qui vous a été donné, nous ne pouvons pas
dormir à la cabane de Sorbois, ce qui prolonge la durée du temps de marche
d'environ 2 1/2 h. Depuis la cabane de Sorbois, nous marcherons à flan de
coteau jusqu'à la cabane du Petit Mountet.

Souper, nuit et petit-déjeuner à la cabane-restaurant du Petit Mountet.
Altitude: 2.142 m.
Téléphone: 027 65.13.80

CINQUIEME JOUR

Mercredi 21 août 1991

Cabane du Petit **Mountet** - **Hôtel Weisshorn**
par Zinal, **Barneuz**a et Montagne de Nava

Départ de la cabane à: 08.30 h.

Temps de marche: 5 1/2 h. environ.

Le temps de marche est aussi prolongé, par rapport à ce qui vous a été communiqué **précédemment**, de la durée du parcours Cabane Petit Mountet -Zinal.

A Zinal, arrêt pour le ravitaillement dans un des deux supermarchés.

Souper, nuit et petit déjeuner à l'**Hôtel Weisshorn**

Altitude: 2.337 m.

Téléphone: 027 65.11.06

Possibilité de prendre une douche

SIXIEME ET DERNIER JOUR

Jeudi 22 août 1991

Hôtel Weisshorn - St Luc

par **Chalet** Blanc, l'escalade de la **Bella Tola** et Tignousa

Départ de l'**Hôtel Weisshorn** pour ceux qui montent à Bella Tola à 07.00 h.

Temps de marche: 6 heures environ.

Possibilité de renoncer à la Bella Tola et/ou de redescendre de Tignousa à St Luc en **télésiège**. Sans le **télésiège**, temps de marche: 3 heures **environ**

Départ du car postal de St Luc	15.44 h.	17.45 h.*
Arrivée à Sierre	16.37 h.	18.37 h.
Départ du train de Sierre	16.42 h.	19.05 h.
Arrivée à Lausanne	18.05 h.	20.28 h.
Changement de train et		
Départ de Lausanne	18.12 h.	20.34 h.
Arrivée à Fribourg	18.56 h.	21.18 h.

* horaire de réserve uniquement en cas de problèmes.

R E C O M M A N D A T I O N S I M P O R T A N T E S

Comme l'**année** passée, nous marcherons et dormirons à

une altitude d'environ 2.000 m.

(souvent supérieure - maximum 2.868 m. et 3.025 m. pour ceux qui monteront à **Bella-Tola**).

Il convient dès **lors** de prendre des vêtements chauds.

Des vêtements de rechange pourront être remis c/o Lucienne **Jemelin** jusqu'au 14 **août**. Ils seront disponibles le lundi soir à **Moiry**.

D'autre part, **vous** avez pu constater que les dénivellations sont assez **grandes** et que les temps de marche journaliers assez **longs**. Il est dès lors nécessaire de s'entraîner par quelques marches avant la course. Pas de souliers neufs svp.

Quant au ravitaillement, seul les pique-niques de midi sont à prendre. Au départ, ceux de samedi et dimanche. Le ravitaillement pourra se faire lundi matin à la Forclaz pour les dîners de lundi et mardi et mercredi matin à Zinal pour les dîners de mercredi et jeudi.

Pour le voyage, chacun prend son billet "aller et retour, 2^{ème} classe" et il est **conseillé d'aller** le chercher la veille. La carte de **famille** est intéressante et le demi-tarif sera vite amorti. Des places sont **réservées** pour l'**aller** et le retour, l'arrivée étant prévue à 18.56 h. à Fribourg. L'arrivée à 21.18 h. n'est qu'une **solution** de réserve si un problème devait survenir.