

RÉCITS DE COURSES

Traversée Madulain-Davos - 7-10 avril

Crocus, anémones et gypaète- Alors ça valait la peine de traverser tout le pays pour porter les skis sur des cailloux pendant 4 jours? Bon...

Le 1er jour, on a vu des crocus dans les prés et des anémones au soleil par 23 degrés, tout en pataugeant sur un tapis d'aiguilles de mélèze ! Après une bonne heure, on a quand même mis les skis et parfois percé la couche pour vérifier la qualité du gazon, même si les amateurs de ce type d'expérience rechignent à en parler.- Et c'est pour rendre le voyage plus aventureux que vous avez fait un changement de train supplémentaire ? Non, ça c'est un pari avec Pierre-Yves pour nous distraire durant le voyage : on est sorti à Sargans pour vérifier si en prenant le train régional, on pouvait rattraper le direct à Landquart. Eh bien, ça marche! On ne sait pas ce que Joanna a déclaré au mécanicien du régional pour qu'il intervienne auprès de la gare de Landquart. Mais oh surprise : alors que l'on s'attendait à poireauter une heure sur un quai, le contrôleur vient nous annoncer que le train suivant va nous attendre 3 minutes. Gloire aux Chemins de fer rhétiques !- Enfin si c'est pour surfer dans la poudreuse.... Disons que c'était plutôt la soupe à l'orge : on a eu la chance de ne faire que de la montée le 1er jour, ce qui nous a permis d'explorer les couches du sorbet sous-jacent. On a découvert des croûtes tous les 15 à 20 centimètres, certaines plus résistantes que d'autres ou moins ramollies par la chaleur.- Et la légendaire cuisine des Grisons? Les cabanes Es-Cha et Kesch peuvent faire pâlir d'envie n'importe quel refuge de pas loin d'ici. La seconde, surtout, est recommandée à ceux qui veulent prendre quelques kilos en quelques jours. Et le tout grâce à une technologie à faire pâlir d'envie la « high tech » de Monte-Rosa !- Et ça vous a permis de prendre des douches? Reto le gardien a expliqué qu'il y avait assez d'énergie pour prendre des douches chaudes. En revanche, la source donnait juste assez d'eau pour la cuisine et les tâches quotidiennes du gardien. Constat : les douches étaient fermées, mais elles existent.- Si c'est pour patauger avec ses skis dans la soupe des Grisons? Erreur ! Il y avait suffisamment de brise pour conserver une bonne couche dure légèrement ramollie en surface, à quelques exceptions près.

Le 2e jour, un ciel couvert et un vent glacé à la Porta d'Es-Cha (3.008 m) nous a incité à descendre directement à Kesch. Un soleil éclatant nous a accompagné les 3e et 4e jours.

Le 3e jour, Laurence a levé les bras au ciel pour la photo, sans doute par compassion pour Pierre-Yves dont la tête dépassait d'un trou. Mais nous sommes parfois rentrés trop tôt à la cabane, sans doute attirés par un plantureux repas et une sieste somptueuse....- Les vaches dans le pré ne vous regardaient pas bizarrement au retour? Attention, on a vu à dix mètres un gypaète barbu, un petit mais il était déjà très gros. Et Lilly a observé une marmotte au télescope de la cabane. On a même gravi un sommet qui ne figure pas sur la carte : le Sertigpasshorn (2.964 m). Quant à la fameuse descente de 5 km jusqu'à Sertig, on est arrivés skis aux pieds devant le restaurant et l'arrêt de bus, avant de déguster quelques babioles sur la terrasse

(photos sous <https://picasaweb.google.com/pclavel3/20114TraverseeMadulainDavos#>)

Course réalisée en compagnie de Joanna O., Laurence M., Lilly C. et Pierre-Yves M. avec l'organisateur de service

Philippe C.

Appenzell Alpstein Bollenwees : 12 – 15 août

Quoi ? Vous allez en Appenzell, ce pays de nains ?

Et bien oui ! On y est allé, et en transports publics, svp ! Et point de nain à portée de main, mais de solides gaillards ... comme nous !

On y a vu de beaux paysages de collines verdoyantes, des fermettes propres, des vaches grises, des chèvres blanches, des chamois d'or, une cassure au pt 1410, des lacs reflétant des monts, des cimes inatteignables, des parois rocheuses affichant du 7c, des tumuli de meringues à la crème fouettée, un jacuzzi unisexe, des röstis aux poêles.

On y a eu un accueil chaleureux et très professionnel à la Berggasthaus Bollenwees (www.bollenwees.ch). Elle a été récemment rénovée avec finesse et modernité et offre confort et lits constellés d'étoiles.

L'Alpstein fut pour nous la découverte de fort belles randonnées de difficulté moyenne dans des montagnes insolites offrant des vues généreuses sur les Alpes, la plaine du Rhin et sur nos voisins autrichiens, allemands et liechtensteinois.

Notre 1^{ère} excursion nous a menés de Bollenwees au Hoher Kasten via Rainhütte et Seewees, puis retour par les crêtes, Stauberen Kanzel, Furgglerfirst. On n'a pas connu grand monde, pas vu de randonnus, mais quelques randodus qui nous ont dit : « Gruesser mitenand ! ».

La 2^{ème} randonnée, plus alpine, s'est déroulée de Bollenwees, par le Fäensee, le pied du Fälenturm, le tour de l'Altmann, le Zwinglipass avec retour par le Mutschensattel et la Saxerlücke. A signaler l'impressionnante montée du pierrier proche de l'Altmann, qui a fait dire à plus d'une : « ça c'est pas pour moi ! » Et pourtant, on l'a tous vaincue avec aisance et une certaine fierté.

Après les pieds, la tête ! La marche, particulièrement en montagne, ouvre non seulement l'appétit, c'est bien connu, mais aussi le vaste champ de la réflexion personnelle, de la confrontation à soi et au réel. A l'occasion d'une pause, j'ai fait part à mes amis randonneurs d'une récente lecture qui m'a fait découvrir les cinq considérations sur la marche d'Alexandre Poussin (Marche avant, Ed. Robert Laffont), véritable éloge de la marche à pied. Voici ses réflexions en résumé :

- 1) Marcher, c'est naturel, c'est la première action du premier homme. La marche est inscrite en lui. Elle est un moyen très simple de quitter le monde virtuel de nos ordinateurs et de se confronter à la vraie vie.
- 2) Marcher aide à mieux se comprendre. Elle permet d'aller en quête de soi. Elle aide à relativiser, à dépassionner les éventuels conflits. Par ailleurs, elle provoque une dynamique interne propice à la détente, à faire le vide. Savoir faire le vide est important pour le contrôle des angoisses. La marche est un médicament idéal pour l'esprit.
- 3) Marcher favorise la rencontre. Le marcheur se présente à l'autre avec humilité et vulnérabilité. Il n'est pas un conquérant. Il est prêt à une rencontre humaine vraie, pour accueillir l'autre sans préjugés. Même s'il ne rencontre personne, il pense beaucoup aux autres, mais avec distance. Le marcheur devient plus tolérant.
- 4) Marcher rend attentif à l'environnement. Quand on marche, on voit la sécheresse, les déforestations, les quartiers déshérités, on capte les ambiances, les odeurs, on réalise que la croissance ne pourra pas être éternelle. La marche permet de revenir à l'essentiel. Cela oblige à ralentir, à voyager léger et à se contenter de peu.
- 5) Marcher permet d'apprendre à connaître ses limites. Le marcheur est sans cesse soumis à des signaux que lui envoie son corps : faim, soif, douleur, inquiétude, angoisse, peur. Il doit apprendre à les traiter, à les filtrer, à les interpréter, à les neutraliser. Le marcheur se sent vite formant un tout avec la nature et ses lois.

Et pour conclure revenons à pas de géant à notre propos initial. Foin de nains et d'image d'Epinal! Appenzell est un grand canton ... pour les randonneurs. En l'espace de quatre jours, il nous a enrichi le corps et l'esprit en douceur.

Chaleureux merci grandeur nature à nos chefs de course !

Les participants : Kurt et Géraldine S., chefs de courses expérimentés, fiables, infatigables et patients, Elysa et Dominique D., Véréne F., Anne-Marie G., Elisa K.-P., Anne-Chantal P., Catherine W. et

Bernard P.

Pointe de Mourti– Dent des Rosses – samedi 13 août

La course prévue à la Pointe de Zinal le week-end du 13-14 août a été remplacée par souci météorologique. C'est donc à 4h00 du matin qu'une partie du groupe s'est retrouvée à Fribourg pour partir en direction de Grimentz - Lac de Moiry, en faisant un crochet par Rossens et Blonay pour remplir le bus de Thomas et la voiture accompagnatrice. Notre chef du jour était très content que tous les participants aient été à l'heure et que l'horaire ait été respecté à la minute.

Durant le trajet, dans le bus, c'est plutôt le silence sauf Chantal et Lizbeth qui causent, qui causent C'est surtout bien pour le chauffeur, mais d'autres ont les yeux fermés et continuent leur sommeil trop tôt interrompu par le réveil.

L'arrivée au fond du lac de Moiry signifie que l'action va commencer pour de bon. La montée au pied du glacier, en passant par la cabane de Moiry, s'effectue à un bon rythme, suffisant en tout cas pour que Chantal mette la sourdine durant un moment.

Répartition des cordées, encordement, chaussage des crampons, la traversée du glacier peut commencer. Elle s'effectue sans encombre, en passant sous la face ouest de Pigne de la Lè jusqu'à l'arête nord-est de la Pointe de Mourti. Partage des cordées en groupe de deux, l'escalade commence. Je n'avais plus fait de grimpe avec les crampons depuis des années, mais c'est revenu assez rapidement. L'arête est constituée de blocs et il faut faire attention à ne pas les faire basculer. L'arête de neige qui mène au sommet de la Pointe de Mourti est en bonne condition et nous avançons rapidement. Notre cordée a pris de l'avance. On s'installe au sommet en attendant les autres cordées qui ont été freinées par les problèmes respiratoires d'une participante.

Pique-nique au sommet pour tout le monde, panorama magnifique sur les grands sommets des Alpes, Dent Blanche, Zinalrothorn, Weisshorn, Mont-Blanc et j'en passe. Les chefs Thomas et Noémi hésitent à poursuivre en direction de l'arête vers de la Dent des Rosses, en fonction de la météo et du ralentissement déjà mentionné. Ils décident de retourner sur nos pas pour éviter de « nous mettre de nuit ».

La montée en crampons s'était bien passée pour moi, mais la descente avec les « crabes » dans les rochers pas toujours stables est plus éprouvante. Les autres sont à l'aise, et finalement tout se passe bien.

Le retour sur le glacier se fait à travers les ruisseaux de neige et glace fondue. Pause prolongée au pied du glacier, nouvelle pause à la cabane de Moiry où la bière pression est excellente et fait un bien fou. Retour aux voitures, dernière pause à Vissoie et trajet de retour sans histoire. Les participants dans le bus dorment à nouveau. Est-ce le bus qui provoque cet état ! Pas sûr, car la fatigue et la chaleur y sont pour quelque chose !

Ce fut une très belle course, malgré un plafond nuageux qui n'a pas voulu se déchirer totalement.

Un tout grand merci à Thomas M. et Noémi Z., nos chefs du jour, pour l'organisation de cette course.

Les participants : Chantal B., Elisabeth C., Isabelle S., Monika L., Sabine W., Alexandre M., Claude M., Michael E., Robert K. et

le rapporteur : Marcel B.

Randonnée culturelle « Verbier en 3D » - dimanche 21 août

Ah qu'il faisait bon à Verbier, en sandales et chapeau de paille, en ce dimanche de canicule à 2.100 m d'altitude, alors que dans la Plaine du Rhône frappaient les 35° C !

Notre randonnée culturelle nous a conduits à travers le premier « Parc de Sculptures et Résidence d'Artistes » en haute montagne, qui a été inauguré le 25 juin 2011. L'exposition est parcourable durant une année sur le chemin qui mène des Ruinettes à La Chaux. Le retour en longeant le panoramique Bisse du Levrone a complété à merveille notre randonnée.

Sur le thème « Raconte-le sur la montagne ! », les artistes invités ont redoublé d'imagination en cherchant à surprendre les nombreux visiteurs de ce nouveau parc. Et c'est fort bien réussi ! Sous l'aspect Nouvel (Expo.02), mais Krähenbühl a fait sonner n'étaient audibles qu'en que nous n'avons profondes réflexions et Raboud, lui, aime la profondeur du noir, la lumière et la sensualité séduits avec ses amants pour l'éternité. Et on ne



d'un cube à la Jean tout en hauteur, Etienne des cloches invisibles qui secouant la sculpture, ce découvert qu'après longs palabres. André pureté des formes, la transparence de la des matériaux. Il nous a enlacés, silencieux, unis sait toujours pas s'ils

étaient de métal ou de pierre. Avec Gregory Coates, l'Afrique défie le Grand Combin. Il a posé un éléphant menaçant, disséqué en lamelles agitées par le vent et flanqué d'une souche en guise de tête et de trompe. Musa Hixson attrape les rêves. Il les a mis dans un épais filet de cordes posé sur le sol et truffé de graines. Elles germeront au printemps prochain et traverseront le filet. Pour l'artiste, les rêves sont les graines de la vie. Et d'autres sculptures encore attendent les visiteurs-randonneurs, notamment au terme du parcours une femme-cygogne enceinte lorgnant fixement le Mont Rogneux.

Participants ravis et conquis : Bernard P. et Anne-Chantal P., préposés à la culture, Hélène et Michel B., Trudy M. et Anne-Françoise M.

Récit de 4000s : le POPEYEHORN et le BREITHORN / Zermatt - dimanche 28 août

3h30, le réveille sonne !

C'est mon premier rdv avec des membres du CAS pour une virée qui me sera inoubliable...

Et oui, première sortie et premiers 4000 !! Qui plus est, 2 sommets en un jour !

4h30, collège St Michel, les premiers oisillons, c'est nous !

A 7h, nous arrivons à Täsch, un peu d'appréhension en levant les yeux vers le ciel, on ne peut que constater un ciel bien chargé de nuages noirs. Mais Popeye nous rassure : « J'ai commandé le soleil, il sera là en temps voulu ! » Pas manqué, arrivés au sommet de la benne du Petit Cervin, le ciel est d'un bleu limpide, incroyable !

9h30, départ pour le premier sommet, qu'on nommera à l'unanimité : « le POPEYEHORN » !

D'un pas lent, nous avançons dans cette grande plaine de neige, pour, gentiment monter à plus de 50 degrés vers un cirque de montagnes spectaculaire, dans un ciel magnifiquement beau...!

Les 4 cordées que nous sommes, liées par ce même désir, s'en mettre pleins les yeux et profiter au mieux de cette belle journée !

☀ **Premier sommet atteint, que du plaisir !**

Départ pour le deuxième sommet, l'un des Breithorn, côté ouest ! Celui-ci, est moins pénible pour le souffle, mais plutôt vertigineux. Pour l'atteindre, obligés de prendre un passage étroit de 30cm, et long d'une centaine de mètres, le vide de chaque côté !

A la demande de Popeye, toute l'équipe se concentre à mettre un pied devant l'autre, calmement.

Les 4 cordées se suivent sereinement, certains membres en chantonnant, comme pour se donner du courage et ne pas trop penser au vide, et d'autres, préféreront se taire pour mieux coordonner leurs pas ! Je pense que beaucoup d'entre nous avaient un peu la boule au ventre !

Merci à Popeye et aux 3 autres chefs de cordées, de nous avoir fait traverser tous les 13, ce passage périlleux, sans encombre.

☀ Deuxième sommet, atteint avec beaucoup **de joie et de fierté** qui ont apporté **une bonne complicité entre nous**

Comme toute bonne chose a une fin, nous voilà prêts à redescendre vers la benne, avec s'il vous plaît, une vue imprenable sur impression de juste devoir tendre caresser. **Majestueux !**



Un tout grand MERCI de la part notre chef Roland B., dit Popeye, minutieux à organiser cette journée, personnalité intègre et joviale, qui humeur et la bonne ambiance du Merci également à tous les autres cette inoubliable journée passée en

le Cervin, cette son bras pour le

d'une novice, à pour son soin ainsi qu'à sa facilite la bonne groupe.

membres pour votre compagnie !

Dominique C., Jacqueline F., Christine P., Michel R., Benjamin S., Christian S., Isabelle S., Radu S., Marcel S., Christine U., Patrick V. et Marie-Claude C.

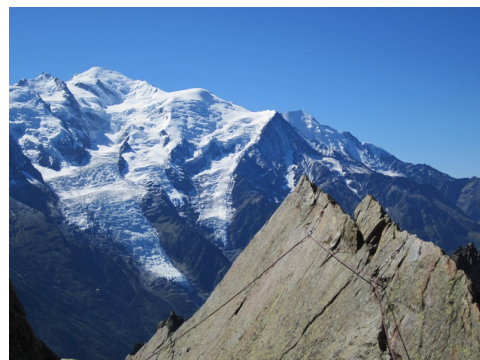
La Chapelle de la Glière – dimanche 28 août

C'est à 9, divisés en deux voitures que nous partons pour Chamonix – une au départ de Fribourg, la 2ème au départ de Bulle.

Arrivés à destination selon l'horaire prévu, nous nous rendons directement sur le parking du téléphérique de Flégère. Sophie nous achète les billets et nous voici prêts à embarquer !

La cabine est pleine de grimpeurs, il ne faudra pas traîner à la sortie et essayer d'atteindre la voie dans les premiers.

Chose faite; la 1ère cordée se lance composée de Francis et Vicky – suivie d'Hubert, Doris et Patrick.. mais entre deux, 2 Finlandais passent devant notre chef de course ... L'ambiance devient un peu électrique du côté de Chamonix.



Après cette petite irritation au départ – la 3ème cordée – Michaël et Richard se lance. Notre chef de course et Sophie ferment la marche.

Nous entrons directement dans le sujet ... Il nous faut tirer sur les bras qui sont encore un peu endoloris par le froid matinal lors du 1er pas. La suite se passe bien, et nous arrivons au passage du « rasoir », une très belle dalle qu'il faut traverser en adhérence.

Le décor est magique, nous grimpons avec une vue magnifique sur le massif du Mt Blanc et un ciel bleu sans nuage. Chacun a le sourire ! Nous nous plaignons auprès du chef de course de ces conditions extrêmes !

Chaque cordée avance à sa guise avec quelques anecdotes :

- Vicky s'énerve après le Finlandais qui prend trop de place sur les relais ...

- Patrick & Doris se demandent si c'est un hasard que lorsqu'ils crient « bout de corde » - Hubert est systématiquement au relais ? Ou est-ce qu'il ne continuerait pas corde tendue ? Ah .. sacré Hubert

- Richard et Michaël sont un peu déçus de ne pas avoir fait la dernière longueur de la Chapelle par manque de temps.

Nous redescendons en cabine sur le parking de Flégère, heureux de cette belle journée.

Merci à notre chef de course, Daniel et à Francis et Hubert comme accompagnants.

Participants : Daniel S., Francis B., Hubert B., Michaël E., Patrick K., Richard K., Sophie D., Vicky L. et

Doris C.

Grand Muveran –dimanche 28 août

Tout laissait présager d'une magnifique journée : un ciel cristallin, une température idéale, tout le monde à l'heure et de très bonne humeur.

Même après quelques détours dans les vignes sur des pistes comme Jean-Louis les adore, nous avons de l'avance sur le retard prévu. Il faut dire qu'avec Fangette, la montée à l'alpage de Loutse n'a pas traîné. C'est fou ce qu'on peut tirer d'une 1200 avec la pédale au fond !

A peine les jambes avaient-elles eu le temps de s'échauffer que le décor s'anima. Au-dessus de Chamosentse, la douceur des gazons contrastait avec la dureté des roches plissées dans tous les sens. Plus bas, quelques bancs de brume matinale s'élevaient lentement alors que plus haut les cailloux s'étiraient à perte de vue.

Pendant que Francis nous expliquait qui fut Rambert, les dames refaisaient le monde sans s'apercevoir qu'elles arrivaient bientôt à la Cabane. Il a fallu attendre la partie engagée pour que Chantal n'ait plus d'interlocutrice.

En vrai chef de course, même s'il se fiche des galons, Jean-Louis nous a guidé avec sûreté dans ce dédale de caillasse, offrant son aide sur tous les points chauds. Il pouvait aussi compter sur Chantal qui fermait la marche.

Quel panorama au sommet et quel privilège de pouvoir casser la croûte dans pareil décor. C'est en desserrant son « Pikniki » que l'estomac d'un des participants se resserra d'un seul coup.

Il n'osa pas dire tout de suite pourquoi il était si pressé de descendre sur ces sentes qui ne s'y prêtaient pas vraiment. Imprudent au possible, il confia avoir oublié dans le frigo le sandwich confectionné avec amour par sa femme. Il espérait arriver avant elle pour camoufler l'histoire !

C'est alors que l'œil déjà malicieux d'un des compères redoubla d'éclat. Il venait de réaliser qu'il tenait là un moyen de se débarrasser du rapport de course. « On ne dira rien, mais on l'écrira dans le rapport de course ». Peu enclin à faire confiance à un arracheur de dents, l'imprudent comprit qu'il ne lui restait plus qu'à l'écrire lui-même s'il voulait étouffer l'affaire.

Le chef de course, généreux comme pas deux, nous avait déjà offert 1400 m pour le prix de 1200. A la cabane Rambert, il était prêt à en rajouter 200 mais se ravisa devant la fatigue générale. Le retour se fit donc comme à l'aller et se termina à la buvette de Loutse.

Cette course restera un excellent souvenir pour tous les participants. Merci à Chantal B., Josette B., Jean-Louis R., Francis C. et pour leur joyeuse compagnie.

Dominique F.

Rocher du Midi - samedi 3 septembre

Jean-Marie, chef de course du jour, m'a gentiment sollicitée pour faire le récit de cette magnifique course à laquelle j'ai eu le plaisir de participer en tant que nouvelle clubiste ! Mes connaissances de la randonnée sont encore très sommaires et dès lors je sollicite un peu de tolérance au sujet de la description de la course.

Donc départ de Fribourg à 7 h, puis direction L'Etivaz. Le temps est magnifique et la température agréable ! Déjà deux conditions importantes pour la réussite d'une belle course. Nous partons d'une altitude de 1140 m pour arriver au rocher du Midi à 2096 m en passant par le Plan de la Douve, le Col de Base, donc un dénivelé très acceptable pour les clubistes confirmés !

Le rythme de marche est très agréable et bien cadencé sur les pas de Jean-Marie, chef de course expérimenté. Le relais est bientôt pris par Fabienne, non moins expérimentée ! Pauses régulières bienvenues ! Cathy, notre photographe, ne rate pas une occasion d'immortaliser la rando par ses prises de vues en tout genre, ce qui fera le bonheur de chacun et chacune !

L'ambiance agréable et la bonne humeur apportent à cette course une note très conviviale qui nous motive pour marcher allègrement vers le sommet que nous atteignons vers 11h45 ! Là, pause pique-nique bienvenue où chacun y met son grain de sel pour animer le repas ! Je dois dire que je découvre le monde du Club alpin et j'apprécie l'accueil que l'on m'a fait, que ce soit chez les Jeudistes ou dans les randos du week-end ! Vers 12h45, nous reprenons gentiment le chemin du retour en passant par un autre chemin que celui de l'ascension, ce qui est très agréable ! Ah ! ces descentes, pas vraiment ce que je préfère, mais incontournables évidemment.

Comme l'a si bien dit Cathy, notre chef ne s'est pas peauté ! Vive le chef de course donc ! Mais vive aussi toute l'équipe de cette belle rando qui me motive pour en faire encore beaucoup d'autres ! Vers 15h00, nous sommes donc de retour à l'Etivaz, devant la célèbre laiterie que quelques gourmandes ne manquent pas de visiter ! Après une bonne boisson si attendue, nous reprenons la route de Fribourg, avec l'agréable sentiment d'une magnifique journée à tout point de vue ! Merci à tous et à toutes d'avoir accueilli la petite dernière ! Alors à tout bientôt pour une nouvelle escapade !

Les participantes et participants : Madeleine B. R., Colette E., Monique J., Fabienne M., Agnès M., Catherine R., Patrice B., Michel R., Jean-Marie P.

Votre "bleue" Marie-Thérèse V.

Voie « Les Singes » - samedi 3 septembre

L'eau est beaucoup trop froide - disait Didier en refusant catégoriquement de se baigner dans La Dranse. Christine la trouvait aussi trop réfrigérante, néanmoins, tout le monde fut finalement courageux et nous y sommes entrés pour nous arroser copieusement le visage et le torse.

La descente, d'abord à travers un gros pierrier puis par la forêt et une digue de protection suivie de la traversée de la voie ferrée et la route E27 (selon Tom, la partie la plus dangereuse de cette course...) a été rapide et il n'y avait pas un/une qui n'a transpiré, y compris Monika qui ne transpire jamais et Didier qui a une transpiration SECHE.

Sur la terrasse du café-restaurant à Plan-Cerisier, avec une vue plongeante sur la vallée du Rhône et la cité de Martigny, Tom – le chef de la course, fier de sa troupe, a offert les boissons (!) alors que Fabienne, Christine et Patrick ont dégusté la raclette du terroir. Dans une ambiance remplie de satisfaction, de bonheur et de joie partagés, c'était l'occasion de dire un grand merci à :

- Thomas qui a su judicieusement changer les plans et la Voie Alpendurst en voie Les Singes. Pour ses recommandations concernant la construction d'un relais avec le minimum de matériel et de temps. Merci aussi de nous inciter à grimper en permutation : en-tête/seconde et pour l'excellente bouteille de blanc !
- Fabienne, pour prendre soin de Thomas et de confondre tous les autres garçons avec Eric, qui l'attend sur une île chaude et volcanique.
- Monika, pour sa joie de vivre sobrement, ses conseils sur l'application de la crème solaire et sur l'orientation de la dégaine par rapport à la corde.
- Christine, pour sa capacité de suivre Monika et sa volonté de rattraper les garçons en faisant deux longueurs en une.
- Didier qui, avec toute la simplicité et la modestie qui lui sont propres, a bien voulu partager son expérience de 3.5 mois de grimpe en Amérique du Sud et accepter le scripte à sa corde.
- Richard, aussi passionné des photos « roses », de nous prendre captifs dans son objectif « rose » et pour sa spontanéité communicative bien musicale.
- Sascha, une découverte au CAS, qui pour sa première sortie nous a dévoilé -avec une virtualité sublime- quelques coulisses de la vie politique à Berne.
- Patrick pour vouloir relater ce jour de plaisir incontestable.

Donc MERCI à tout le monde.

Pour les détails sur les voies voir par exemple: www.camptocamp.org/routes/140028/fr/la-fory-les-singes

Тома Мартинсон, Фабьзн Дзлей, Моника Люшер, Хрйстйн Пзйсард, Дйдйе Фрунд, Рйшард

Кустзр, Шаша Соларй et Патрйк Вотзй

Arête des Cosmiques - samedi 3 septembre

Décidément Castor et Pollux ne seront pas pour cette année non plus... Cette 3^{ème} tentative a été annulée à cause d'un temps orageux annoncé samedi après-midi ainsi que dimanche. Du coup, nous nous rabattons sur l'arête des Cosmiques, du côté de Chamonix.

Excellente idée de notre chef de course, la journée fut superbe !

Départ de Fribourg à 5h30, histoire de prendre la première benne à 8h10 à Chamonix. Nous sommes parmi les premiers, heureusement car cette course s'annonce très fréquentée. Spécialement aujourd'hui, de nombreux guides et leurs clients se mêlent aux alpinistes et autres randonneurs dans la file d'attente. En quelques 20 minutes nous passons d'environ 1030m à 3842m !

Nous sommes donc arrivés à l'Aiguille du Midi, qui sera aussi le point d'arrivée de notre course. Nous nous équipons en vitesse et nous redescendons le glacier en longeant l'arête que nous allons parcourir. Arrivés au pied de celle-ci, nous enlevons les crampons vu les conditions et commençons à grimper.

Le rocher est excellent, le décor et la vue grandioses. Nous avançons bien, le rythme est agréable, même si mes poumons me font comprendre qu'on n'est pas vraiment au niveau de la mer. Arrive un premier bouchon : quelques pas de désescalade avant d'attaquer un rappel d'une vingtaine de mètres. Un peu d'attente, mais rien d'excessif. Autour de nous ça parle surtout l'anglais, avec ou sans accent français... et bien sûr quelques locaux tentent d'imiter l'accent suisse à notre passage.

Le rappel effectué, nous continuons notre ascension avec quelques grosses enjambées par-ci, quelques pas d'escalade par-là (dont quelques-uns un peu plus engagés). Bien sûr, c'est tout de suite plus simple quand on n'est pas en premier... Il faut parfois se faire petit pour passer entre ces gros cailloux...

La terrasse de l'Aiguille se rapproche de plus en plus, nous arrivons finalement sur une plateforme à quelques dizaines de mètres de la terrasse avec l'impression qu'un comité d'accueil nous mitraille sous tous les angles... Bon, il faut dire que derrière nous la vue est splendide malgré quelques voiles nuageux.

Une échelle nous permet de retrouver le plancher, non pas des vaches mais des touristes qui nous regardent tout sourire lorsque nous nous félicitons de notre ascension. Notre pique-nique n'allait quand même pas s'en tirer comme ça, en plus il était midi pile. La terrasse convenait à merveille pour déjeuner (et oui, on est en France) et pour faire la sieste pour d'autres (un autre plus exactement !).

Et étant donné que notre appétit de cailloux n'était pas encore satisfait, nous sommes allés finir nos bras dans le jardin d'escalade 2800 mètres plus bas. La pluie ne nous aura finalement rejoint que sur la terrasse du col de la Forclaz...

De cette belle journée, je retiens deux choses : les remplacements de Castor et Pollux sont toujours sympas et une chaussure est toujours faite pour être attachée (ne cherchez pas à comprendre – ou menez votre enquête un soir au stamm).

Un grand merci à notre chef-guide-chauffeur-comptable Claude M. ainsi qu'aux camarades du jour Doris C., Radu S. et Yves S.

Samuel Krebs.

Course de remplacement du Pleureur (Marc Känzig, chef de course) – dimanche 11 septembre

Itinéraire: Frilismad - Alpiglenmäre O - **Alpiglenmäre E (traversée)** - **Ochsen** - **Gemsgrätli** - Genschopf - **Bürglen** (y.c. visite historique du fort.) - arête N Bürglen - Untere Gantrischhütte ; dénivel. ~1200m en 6h

Dimanche matin 6h30 rendez-vous habituel à la Chassotte où nous attend notre chef de course Marc K.. Son adjoint Patrice C.-M. ayant déclaré forfait, tout comme deux autres participants, nous partons donc à 4 personnes dans 2 voitures (oui je sais pas très écolo, mais la raison était valable) en direction de la Untere Gantrischhütte où nous laissons une voiture et repartons vers Frilismad (chemin interdit d'accès mais bon, notre chef connaît bien la région et ses habitants). Durant le voyage Marc nous explique qu'il a fait le Mont-Blanc en 1 jour la veille (3500 m de dénivelé positif et négatif)!!! excusez du peu. Bravo chef, mais svp, soit conciliant avec nous, pauvres humains normalement constitués.

De là départ vers le sommet de l'Alpiglenmäre d'un bon pas rythmé par les conversations de Marc et Carlo sur les itinéraires que l'un et/ou l'autre ont déjà empruntés en été, en hiver, par ce couloir ou ce passage. Arrivés au sommet, les choses sérieuses débutent avec une jolie arête, ça monte et ça descend jusqu'à un petit col qui nous met face à une belle paroi nécessitant le baudrier et la corde. Puis une succession de montées et de descentes entre cailloux et raides passages herbeux sous l'œil expert de Marc qui nous conseille parfois sur les bons endroits où poser le pied. Il connaît presque chaque pierre du parcours.

Nous montons ainsi jusqu'au sommet de l'Ochsen, petite pause bienvenue avant d'enchaîner sur le Gemsgrätli tout d'abord en descente très aérienne et «péteuse» à souhait puis en remontant vers le Bürglen dans du rocher bien plus stable où nous croisons une équipe plutôt «empruntée» dans ces passages raides et plus techniques. Le sommet du Bürglen nous accueille sous un soleil radieux et une température optimale.

Question du chef de course avant d'entamer la descente : quelqu'un a une lampe frontale? Non évidemment. Peu après il nous emmène par un passage connu de lui seul à l'intérieur des forts construits pendant la première guerre mondiale ; une succession d'échelles dans la nuit la plus totale (ouille je suis chlostro !!) et quelques couloirs sombres, puis une sorte de salle, et encore d'autres passages et nous ressortons à l'air libre par un trou à rat bien plus loin que notre point d'entrée – surprenant et déconcertant cet endroit éclairé par la seule lueur de nos téléphones portables. Enfin nous entamons la dernière descente et rejoignons la Untere Gantrischhütte où chacun se désaltère selon ses envies.

Un tout grand merci à Marc pour cette magnifique journée et cet itinéraire aérien et effilé à souhait.

Les participants : Stéphane B., Carlo M. et la scribe ravie :

Gaby P.