

# ASCENSIONS

automne hiver 2017 - 2018

*La montagne en partage*



fédération française  
des clubs alpins  
et de montagne

club alpin Strasbourg

# ASCENSIONS

automne hiver 2017 - 2018

## SOMMAIRE

EDITO	3
AG	4-5
DEFI CAF & JEUNES	6-8
ACTIVITÉS	9-29
Ski Alpinisme	10-17
Ski de Fond	18-19
Ski Alpin	20
Marche Nordique	21-23
Escalade & Alpinisme	24-25
Randonnée	26-29
VIE DU CLUB	30-31



Photo couverture F. Cognot : croix sommitale du Sustenhorn

A partir du prochain numéro d'Ascensions, c'est Jean-Marc qui prend en charge la tâche de rédacteur en chef. Bon vent et bonne chance à lui et au bulletin.

### Prochain bulletin : avril 2018

Vos contributions, textes (word) et photos (jpeg), sont à adresser à

Jean-Marc Chabrier (jmarc.chabrier@evc.net) avant le **15 mars 2018**

## LE CLUB ALPIN DE STRASBOURG

6, boulevard du Président Poincaré  
67000 Strasbourg

**Secrétariat :** Jean-Louis vous accueille **du mardi au vendredi de 17h à 19h**

**Téléphone :** 03 88 32 49 13

**Courriel :** [secretariat@clubalpinstrasbourg.org](mailto:secretariat@clubalpinstrasbourg.org)

**Site internet :** <http://clubalpinstrasbourg.org>  
(contact Webmaster : [admins@clubalpinstrasbourg.org](mailto:admins@clubalpinstrasbourg.org))

Directeur de la publication : Marc Arnold

Rédactrice en chef : Marie-Paule Rousselot

Mise en page : Fabrice Cognot

Imprimé par JUNG à Geispolsheim - Dépôt légal : novembre 2017



## ADN

En fin de semaine et même avant, nous commençons à frétiller, à anticiper le bonheur de randonner, grimper, skier, descendre les canyons, explorer les gouffres ou voler. Nous rêvons de découvrir de nouveaux sentiers, de nouvelles voies ou de dessiner de belles traces à la montée ou à la descente. Et surtout de découvrir des paysages nouveaux, des horizons différents dès que nous pouvons consacrer un peu plus de temps à nos passions.

Quitter notre cadre habituel, nous retrouver dans une nature grandiose, au cœur de montagnes à l'infini est une motivation qui nous rassemble. Je dirai même qu'il s'agit de notre ADN depuis maintenant près de 150 ans puisque le Club Alpin est né en 1874 (un peu plus tard à Strasbourg). Depuis cette époque au cours de laquelle quelques nobles britanniques se mirent en tête de gravir les montagnes, nous avons le privilège de pouvoir encore nous ressourcer, retrouver notre identité intime dans un environnement à peine altéré qui nous dépasse et nous renvoie à nos origines de Sapiens. C'est un privilège.

Et en même temps nous vivons, pour la plupart d'entre nous, en ville ou dans un cadre périurbain. Et cette réalité se rappelle de façon insistante aux quelques dirigeants du club. Ainsi notre club est présent sur des structures artificielles d'escalade dans des gymnases, y organise divers cours dont certains (gratuits en grande partie) s'adressent à des enfants de familles aux revenus modestes dans le cadre des Quartiers de la Politique de la Ville, collabore avec d'autres associations, organise des cours de fitness, bref s'efforce de jouer son rôle d'intégration sociale en collaboration avec les autorités de la Ville.

Comme on peut le comprendre aisément il y a là deux pôles entre lesquels nous devons en permanence trouver une voie, le compromis juste. Nous ne pouvons pas multiplier à l'infini les opérations en ville qui s'accompagnent en général de démarches administratives lourdes, peu compatibles avec notre culture bénévole, et renoncer à notre ADN. Nous ne pouvons pas davantage nous désintéresser de notre environnement quotidien et ne raisonner qu'en termes de fuite vers les grands espaces.

Sous la conduite de son nouveau président (je quitte, comme convenu, la présidence lors de notre prochaine AG du 25 novembre) notre club devra trouver la meilleure voie entre ces deux exigences apparemment contradictoires. Il/elle sera soutenu par nos nombreux responsables qui, au quotidien, animent toutes nos activités. Je lui souhaite bon vent.



**Marc Arnold.**

## RAPPEL (\*)

Notre assemblée générale annuelle se tiendra

LE SAMEDI 25 NOVEMBRE 2017 à partir de 17h00

à «L'ESCALE», Centre Socio-culturel  
78, rue du Dr. François à Strasbourg (Robertsau).

Tous les membres, à jour de leur cotisation, sont invités.

(\*) La convocation à l'AG statutaire vous est parvenue par mail selon le mode de convocation adopté l'an dernier

## DÉROULEMENT DE L'AG

- 17h00 Projection du film « La Liste »
- 18h00 AG Statutaire avec les rubriques habituelles
- 19h15 Réunion du comité, élection du président
- 19h30 Election des représentants à l'AG nationale FFCAM
- 19h35 Remise du DEFI CAF 2017
- 19h40 Divers
- 19h40 Apéritif
- 20h30 Repas de l'AG et soirée dansante

## INSCRIPTION AU REPAS

Rappel : le repas et la soirée sont facturés 15€ (adulte) ou 10€ (enfant de moins de 12 ans). Réservation et paiement auprès de notre secrétariat avant le jeudi 23 novembre au plus tard.

*Veuillez découper le bulletin et le renvoyer (ou le déposer) au secrétariat accompagné de votre règlement.*

Nom:..... Prénom:.....

Je réserve ..... repas (15€/adulte, 10€/enfant - de 12 ans). TOTAL: .....€

Chèque et bulletin à adresser à Club Alpin Strasbourg, 6 blvd Poincaré, 67000 Strasbourg.



## 17h00 - le film « La Liste »

Nous vous recommandons ce film sincère et authentique.

Un jeune suisse hyperdoué dresse chez lui une liste d'une vingtaine de grandes faces raides qu'il souhaite descendre à ski. Il est entouré de quelques compagnons plus expérimentés dont il prend les conseils et coche petit à petit les descentes de sa liste. Il prend le temps de rencontrer les anciens skieurs de pente raide, Sylvain Saudan et Dédé Anzevoui, et se rapproche progressivement de son objectif. En véritable alpiniste il remonte au préalable toutes les voies qu'il descendra. Réussira-t-il toute la liste? Venez voir le film.



## 20h30 - Soirée Festive

### MENU

Petite salade

Couscous

Fromages

Dessert

**Boissons tirées du sac**



Lors de l'AG 2016, le DEFI CAF a été remis à **Hervé BELLISSENT** pour rendre hommage à son engagement en faveur de la formation des cadres au sein de notre club.

Pour l'édition 2017, le Comité du 2 octobre a décidé de remettre le DEFI CAF à **Jérémy HUG**. Son projet est le suivant : passionné de photographie, il se propose de présenter à notre AG une série de photos agrandies. Elles seront mises en vente. Tout le bénéfice sera reversé à Sherpa Health Care, l'une des organisations locales œuvrant au plus près des populations affectées par le récent tremblement de terre dans les villages de montagne.

Nous espérons que vous donnerez le meilleur accueil à cette initiative en achetant l'une ou l'autre des photos exposées.



## BOURSE JEUNE & MONTAGNE

Le numéro précédent d'Ascensions (printemps/été 2017, page 5) annonçait la création d'une «bourse jeune» d'un montant de 500€ destinée à venir en aide à un projet d'un jeune ou d'un groupe de jeunes du club (18 à 24 ans).

Cette bourse n'a suscité aucune candidature.

Le Comité du 2 octobre 2017 a décidé de la reconduire pour l'année 2018 et de la porter à un montant de **1000€**.

Rappel des éléments essentiels :

Le projet doit être en rapport avec la montagne.

Il doit être déposé au secrétariat.

Le Comité fera fonction de jury pour le choix du meilleur projet. Le projet devra respecter notre Charte Environnementale (visible sur notre site). Le(s) lauréat(s) s'engage(nt) à présenter (petite vidéo de préférence) leur réalisation à l'AG de 2018.



### Une semaine de stage « Piolets jeunes alpinisme » à La Chapelle en Valgaudemar du 9 au 15 juillet 2017

Adolescente, 15 ans, greffée à mon portable, connectée sur les réseaux sociaux, me voilà inscrite à un stage d'initiation à l'alpinisme avec le Club Alpin Français de Strasbourg !

La veille du départ, peur de me retrouver déconnectée, je me suis assurée que je pourrai avoir du wifi. Arrivée au camping, je n'avais jamais monté une tente, heureusement les habitués ont été là pour m'aider. Puis, le soir de notre arrivée, nous nous sommes allongés dans l'herbe à observer les étoiles, que nous ne voyons pas ainsi en ville, le ciel étant pollué par les lumières urbaines.

Après cette première nuit sous la tente, nous avons rejoint le refuge de l'Olan, pour faire notre première ascension : la Cime du Vallon (3406m). Tout s'est fort bien passé à la montée, mais à la descente il nous a fallu « essayer » un orage qui a duré plus de deux heures...

J'ai ressenti une certaine fierté après cette première course : d'abord des angoisses, peur de rester coincée, de tomber dans le précipice. Bien qu'encordée et encadrée par les guides, je me sentais livrée à moi-même et devenir quelqu'un de responsable. En plus de rester concentrés, nous devions combattre la fatigue due à l'altitude, à la montée au refuge et au départ très matinal.



Le jeudi suivant nous avons fait l'ascension du Mont Aiguille dans le Vercors, le sommet par lequel, en alpinisme, tout a commencé, gravi pour la première fois sur ordre du roi, en 1492.

Durant cette semaine, j'ai fait de très belles rencontres : les guides et les accompagnateurs étaient très sympas. Nous avons vécu des super moments avec les jeunes des autres régions.

J'ai découvert certaines spécialités du Valgaudemar comme les oreilles d'ânes ou les tourtons, bien méritées après l'effort.

Avant mon départ, j'appréhendais beaucoup le fait de me retrouver dépay-sée, me retrouver sans portable, sans WIFI ni 3G et coupée du monde. Finalement, ça n'a pas été insurmontable d'être seule face à la montagne, loin de mon quotidien !

Ce stage m'a permis de redécouvrir la montagne, l'escalade et la vie en communauté. Je compte bien le refaire les années suivantes...

Jeanne FIELOUX

## ACOMPTES POUR RESERVATIONS DE REFUGES

Les gardiens de refuges, hôteliers, loueurs etc. demandent désormais assez systématiquement le versement d'acomptes. Vos Chefs de course s'engagent souvent sur leurs deniers personnels. En effet il n'y a pas d'autre solution lorsque le paiement se fait en ligne. Le club n'a pas de CB.

### Les remboursements se font lors de la sortie.

Mais lorsque le Chef de course est confronté à des désistements de dernière minute cela ne manque pas de poser des problèmes.

Aussi le Comité, après délibération, a décidé que le Chef de course serait autorisé à demander aux participants à une sortie le versement d'un chèque d'acompte (30€ au plus à l'ordre du Club Alpin Strasbourg).

En cas de désistement tardif le chèque pourra être encaissé par le club, selon le cas, pour dédommager le Chef de course des sommes engagées qui ne peuvent être assumées par les autres participants.

### Pour les personnes présentes à la sortie, le chef de course leur rendra leur chèque lors de la sortie.

On comprend aisément que l'engagement financier pris auprès d'un gardien de refuge est collectif et ne peut être de la seule responsabilité du Chef de course. Cette mesure est l'occasion de rappeler que notre club fonctionne sur le modèle d'un encadrement bénévole mais il est totalement exclu que le Chef de course y soit de sa poche.

## RAPPELS

L'inscription aux sorties prévues au programme est obligatoire même pour les sorties de randonnée pédestre à la journée. Lors de toute activité, se munir de sa carte d'adhérent. Une liste du matériel obligatoire lors des sorties a été établie par les responsables d'activité. Renseignez-vous auprès de votre chef de course au moment de votre inscription à la sortie ou au séjour.

Toute personne, non membre du Club, désirant se joindre à une sortie, doit obligatoirement se munir d'une adhésion temporaire d'un montant de 6€, délivrée à la permanence (aux heures d'ouverture).  
Trois adhésions temporaires possibles.

En cas de co-voiturage, les frais pourront être calculés sur la base de 0.25€ par kilomètre, le total étant à diviser par le nombre d'occupants. D'autres solutions sont possibles, de l'échange de bons procédés aux frais réels, en passant par les frais de carburant. Le conducteur reste dernier juge, mais aura la courtoisie d'entamer le dialogue avant de partir.

## SKI ALPINISME



## Vos chefs de course

Bour Gilbert 03 88 44 15 57

Cognot Fabrice fcognot@hotmail.com

Daeffler Anne anne.daeffler@yahoo.fr

Gausserand Olivier olivier.gausserand0411@orange.fr

Goerlach Ulrich 06 71 69 83 33

Igel Claude 03 88 83 20 04

Jaehnert Thomas 03 88 22 08 54

Lagier Christophe 06 75 69 40 83

Locoge Jacques 06 71 86 00 99

Munsch Stephan 06 60 25 07 14

Rapp Thierry 06 06 67 02 28

Roche Olivier 06 32 20 88 41

Rubert Emmanuel e.rubert@yahoo.fr

Schwinté Christian 06 73 53 55 61 cschwinte@outlook.com

Simard Yann yann.simard@hotmail.com

Spiegel Didier 03 88 18 88 26

Stenger Jean-Marie jean-marie.stenger@wanadoo.fr



## Les cotations

### Difficulté technique

SM(A)	Skieur Moyen : Sait tourner en pente moyenne inférieure à 25°. Craint la pente et les passages étroits.
BS(A)	Bon Skieur : Se débrouille en terrain raide jusqu'à 40° et dans les couloirs étroits.
ES(A)	Excellent Skieur : Se débrouille en terrain très raide supérieur à 40° et dans les couloirs étroits et des endroits exposés où la chute est dangereuse.

Ces cotations peuvent être suivies d'un « A », cet ajout signifie un itinéraire avec des difficultés alpines pour lesquelles le skieur doit être entraîné à l'utilisation de la corde, du piolet ou des crampons (traversée de glaciers avec crevasses, pentes raides, taille de marches, tronçons avec escalade, corniches, etc.)

Attention un niveau de ski « débrouillé » est nécessaire c'est à dire savoir skier en toute neige. Il ne s'agit pas de savoir descendre à grande vitesse des boulevards fraîchement damés mais de passer entre les arbres, rochers etc...

### Exposition et niveau physique

▲	Course de dénivelé modeste < 800m par jour, pas de difficulté technique ni d'exposition, un bon niveau de ski est cependant requis.
▲▲	Course de dénivelé moyen comprise entre 800m et 1500m par jour, une bonne technique de montée est nécessaire, possibilité de passage raide peu exposé.
▲▲▲	Course de dénivelé > 1500m, une excellente technique est nécessaire.

Ci-contre: Val Varaita, vers le Colle Lupo, photo S. Munsch

## SKI SOUS HAUTES LATITUDES

### De la malédiction des trolls au paradis de la poudreuse elfique ??

La Norvège, ses fjords, les Alpes de Lyngen... autant de mots qui résonnaient dans ma tête depuis de nombreuses années. Et le récit d'une histoire qui manqua de peu de voir le jour.

Revenons au début de l'été 2015 : le temps de commencer à réfléchir à de futurs projets de ski sous les hautes latitudes. L'Islande, le Groenland sous le soleil de minuit n'ont fait que stimuler mon désir de trainer mes spatules dans ces régions arctiques. Et tant qu'à faire, quoi de mieux que de choisir la navigation comme mode de déplacement ! Proposer ce voyage au CAF Strasbourg ? Pourquoi pas, mais je n'ai aucune expérience des lieux ni le bon filon pour trouver un bateau disponible, chose rare (et chère) dans ces contrées !

C'est alors que je reprends contact avec André du CAF Valence, mon instructeur de stage final de Chef de Course, fort de 17 voyages ski dans les Alpes de Lyngen. André me propose d'embler de rejoindre un petit groupe d'Ardéchois n'ayant pas réussi à compléter le bateau. C'est parti !!

Ce fut une belle semaine sur une coque de noix assez mal entretenue et au confort rudimentaire avec des conditions absolument dantesques. Je me rappelle André me dire un peu dépité : « des 18 semaines passées ici, j'ai jamais eu une météo aussi exécrationnelle... » : pluie, neige, vent, mal de mer et de terre, avalanches n'ont pas entamé ma détermination à retenter l'expérience. Même mes joyeux compagnons ardéchois ont commencé à penser que ce petit Strasbourgeois venant du grand nord leur avait apporté le mauvais temps dans sa housse de skis. Qui plus est, n'ayant quasiment rien vu de ces belles Alpes, il me fallait absolument retourner en ces lieux !

A peine rentré, il faut préparer le prochain voyage, car la pénurie de bateaux oblige de s'y prendre une année à l'avance. Un peu de pub autour de moi et sur le site internet du club, et voilà qu'un groupe de 10 cafistes bien motivés se monte et que le même bateau, le Caroline Mathilde, ancien bateau de sauvetage de Tromsø, est disponible.

Au mois de juin, souhaitant verser un premier acompte, l'agence

affrétant le bateau m'apprend que suite à un désaccord avec l'armateur, le bateau ne serait plus loué !! Catastrophe ! Et c'est là que démarrèrent de longues séances de recherches d'un plan de secours : entre bateaux non disponibles, ceux disponibles mais exigeant la présence d'un guide, ou des tarifs exorbitants, plus aucune autre solution ne s'offrait. L'été passant, le projet Norvège 2017 semblait s'enterrer pour de bon, à mon grand désarroi.



Une éclaircie est cependant apparue, lorsque Valérie, de retour des Iles Lofoten semblait tenir la solution : grâce à son guide de trek, et plusieurs intermédiaires, nous trouvions enfin la solution : un skipper se lançait dans l'activité et nous proposait d'emmener notre groupe de 12 riders au moyen de deux voiliers.

Quelques mois plus tard, une rupture de ligament lors d'une sortie CAF d'une participante et un remplaçant trouvé, nous nous envolons de Francfort pour Tromsø. Tromsø, étonnante ville de plus de 70 000 habitants et la plus au Nord de la Norvège (au-delà du 69° parallèle) est le point de départ de notre périple. Située au milieu d'un système de fjords et à quelques heures de bateau à peine des Alpes de Lyngen, le climat est étonnamment tempéré du fait du Gulf Stream, ce courant chaud venant du golfe du Mexique s'écrasant ici. Le climat pourrait être comparable à 2000 mètres dans les Alpes. A l'aéroport nous attend Jan, notre skipper. Doté d'un physique impressionnant et d'une barbe de Viking, nous allons vite découvrir que cet homme, marin et montagnard à la fois, est un aventurier connu en Norvège pour avoir mené des expéditions dans le Grand Nord Canadien entre autres. Chargé de tout notre paquetage, nous rejoignons rapidement en bus nos 2 bateaux : le Gazellen, bateau de luxe des années 70 doté d'un confort exceptionnel pour braver les mers et le froid polaire. Equipé de petits lits douillettes en cabine, douches, chauffage efficace et même tireuse à bière et sauna, ce dernier niché sous la proue du bateau ! Le deuxième bateau, le Nirvana, un peu plus sommaire, sera uniquement un bateau dortoir pour une partie du groupe.

Nous démarrons notre première journée à proximité de Tromsø; la météo marine annonçant des conditions dantesques pour le jour suivant notre skipper préfère rester à l'abri des fjords de Tromsø. Des creux de 5 mètres sont annoncés, il nous garantissait un mal de mer assuré ! Cette première journée démarre sous un ciel gris menaçant, mais avec une belle poudreuse sous les pieds. Après 600 mètres de dénivelé, le brouillard nous fait renoncer à notre projet de traversée, mais nous profitons tout de même d'une belle neige à la descente, GPS à la main.

Le lendemain, nous devons nous résigner à rester à quai, à Tromsø, la tempête annoncée étant bien là, avec de la pluie jusqu'à haute altitude. Nous profitons de cette journée pour visiter la ville, remplir nos sacs de spécialités locales (saumon, morue séchée, saucisson de renne), visiter le musée polaire où sont relatés entre autres les hauts faits du héros local, Fridjof Nansen, ainsi qu'à visionner des films d'expédition de Jan.



Fort heureusement, les jours suivants, la météo allait en s'améliorant jour après jour en même temps que le froid revenait. Le troisième jour, nous avons pu tester encore une fois les conditions norvégiennes : départ sous la pluie, sommet au vent dans le brouillard mais poudreuse à 300 mètres d'altitude. Au détour d'une petite crête, nous surprimes un troupeau de rennes, cherchant les rares lichens sur cette crête balayée par le vent. Nous avons eu le plaisir de partager involontairement le chemin avec eux, ne sachant pas quel danger nous courrions : Jan nous apprit que les Sami, communauté autochtone, pouvaient tirer à vue sur quiconque dérangeait des femelles portant leur progéniture ! Il fallut bien une bière pour digérer cela, une fois récupérés depuis la plage par Jan en zodiac. Attention à la chute dans l'eau à 2°C !!

Nous passâmes les jours suivants à naviguer et skier sur les îles tout au Nord : Ringvassoya, Arnoya, Varnoya. Sur ces îles plus difficilement accessibles, nous ne trouvâmes aucun autre bipède à skis. La trace nous attendait, enchaînant parfois deux sommets dans la journée sur deux îles différentes, entrecoupés d'une traversée sur une mer houleuse et une soupe de morue bien trop salée et ridant une poudreuse de rêve au soleil rasant. Si le début de semaine fut difficile, nous enchaînions les derniers jours 1800m de dénivelé chaque jour pour finir en beauté sur un sommet ou nous butions juste sous une corniche plaquée après avoir remonté une pente bien raide. L'apéro nous attendait sur le pont du bateau sous un soleil radieux et 3 heures après nous étions de retour à Tromsø, accompagnés de musique blues dont Jan est fan.

Combiner bateau et ski sous les latitudes polaires est sans conteste une aventure à tenter. Pour les montagnards que nous sommes, vivre la vie d'un marin est souvent une expérience nouvelle, nous imposant dans la préparation de course, à intégrer la météo marine. Le sortilège de la tempête des trolls a ainsi pu être conjuré et laisser place à pureté de la poudreuse elfique !!

De quoi nous faire rêver à de nouvelles destinations exotiques les skis aux pieds !

**Emmanuel Rubert**



## Du Snaefellsnes à l'Isafjarthardjup

L'Islande, ses fjords, ses glaciers, ses landes, ses laves ont jeté un charme sur nous il y a bien longtemps. Nous n'osons vous avouer le nombre d'années. Et nous avons eu l'occasion de parcourir le pays de nombreuses fois en été.

Mais jamais en hiver. Et ainsi un projet a lentement germé: pourquoi pas aller y faire du ski de randonnée? Et plus particulièrement dans les fjords du Nord-Ouest que nous n'avions jamais eu l'occasion de visiter. Un petit film fort sympathique nous incita à passer à l'acte (<http://www.skipass.com/news/142631-bon-appetit-le-monstre-episode-is.html>). Nous vous le recommandons.

L'Islande fut pendant longtemps un pays confidentiel, ignoré ou presque du tourisme. Le grand livre de la terre y était ouvert et chacun pouvait en feuilleter les pages au hasard pour y découvrir des fleuves libres, des cascades puissantes, des volcans en activité, des vallées isolées, des étendues lunaires, des solfatares au milieu d'un glacier, des plages infinies et le soleil de minuit. Cela a changé et désormais le tourisme progresse de façon exponentielle; les autorités locales sont débordées; l'accès à certains sites est réglementé, la route n° 1 est fréquentée par des bus touristiques etc.

Mais il reste de vastes espaces peu fréquentés. Et la période hivernale est propice à un certain calme touristique même si la capitale, Reykjavik, est maintenant fréquentée toute l'année.

Forts d'une expérience réussie dans les îles Lofoten en avril (belle poudreuse et beau soleil) nous décidâmes de partir fin mars. Cette période réunit au mieux les éléments du cahier des charges: jour suffisant (grosso modo de 8 h du matin à 8h du soir), perspectives de belle neige, nombre de touristes réduit. Inversement en cette saison il faut s'accommoder de quelques aléas, hébergements fermés, routes fermées, tempêtes possibles....

Trois heures de vol entre Frankfort et Keflavik; chargement des skis et de tous les bagages dans notre véhicule de location (4 roues motrices de préférence); 50 km entre l'aéroport et la capitale et le voyage commence.

Nous nous sommes dirigés vers la péninsule du Snaefellsnes au Nord de Reykjavik. Le Snaefellsjökull est un stratovolcan qui culmine à 1446m. Il est coiffé par un glacier. Jules Verne le choisit comme lieu d'entrée de son Voyage au Centre de la Terre. Il a beaucoup d'allure dans sa symétrie parfaite au-dessus des eaux du Breithafjörður. Nous ne l'avons pas gravi mais c'est incontestablement un objectif de choix qui peut être gravi à ski sous pratiquement toutes ses faces.



Le Snaefellsnes

Le grand attrait du pays est que le ski de randonnée y est peu ou pas pratiqué. On peut s'adonner donc à un ski pionnier. Point de besoin d'un topo. Seule la carte peut être utile et surtout un GPS car la météo change vite. Pour le reste il s'agit de lire le terrain, d'évaluer la pente, l'exposition, la qualité de la neige, les vents dominants etc. pour imprimer la meilleure trace.

Ainsi nous avons gravi un petit sommet sans prétention; mais chaque parcours au-dessus des fjords est magique tant la lumière, les cieux et la nébulosité changent. Et l'arrivée au sommet permet de découvrir le fjord suivant dont l'ambiance est encore différente.



photo: du coté de Setberg

Nous avons ensuite pris le ferry qui de Stykkisholmur permet de rallier Branslaekur, l'une des portes d'entrée des fjords du nord. Traversée de 3h environ par grand vent sur une mer bouillonnante mais abritée des grandes vagues de l'ouest par de nombreux récifs..

Nous sommes là dans un territoire assez vaste, peuplé de 8000 personnes environ. Mais ce qui retient l'attention surtout ce sont les milliers de km de côtes tant ce bout de terre est découpé

par la mer. Habituellement une route de bonne qualité suit tous les entrelacs des fjords. Les quelques bouts de route qui s'aventurent à l'intérieur sont en général fermés. Un panneau lumineux informe le voyageur de la température et de la force du vent à l'intérieur et on comprend vite que si les bords des fjords sont relativement tempérés, le gradient de température est très important dès que l'on monte un peu. Et le vent forçait aussitôt ce qui a pour effet de créer des congères importantes.

Au cours de notre périple nous avons rechaussé les skis trois fois, chaque fois selon l'inspiration du moment et du lieu. Mais pour une équipe aguerrie et ambitieuse les possibilités sont infinies.

Je voudrais ici évoquer un vallon enchanté où nous avons passé deux nuits dans une ferme; Heydalur. Le lieu est retiré et calme (du moins en hiver). Un jeune couple de français, originaire du Haut Doubs, pôle du froid en France, vivait là-bas depuis 7 ans. Pour eux le froid islandais n'était rien à côté de leur expérience française. En revanche ils nous ont parlé de quelques tempêtes mémorables. Ils ont eu l'amabilité, deux nuits de suite, de nous réveiller au bon moment pour nous permettre d'assister à la magie d'aurores boréales, ces draperies vert luminescent qui se recomposent et ondoient infiniment dans le ciel étoilé.



Heydalur



Skötufjörður (ci-dessus)

Hestfjörður (ci-dessous)



### Martine et Marc Arnold

#### Notes techniques

**Coût:** L'Islande est, hélas, un pays cher. Le voyage est raisonnable (environ 350€ A/R de Frankfort; il y a aussi des vols de Bâle Mulhouse). Louer une Duster pour 8 à 10 jours revient à 700€ environ.

**Routes:** elles sont bonnes à très bonnes. A l'intérieur elles se transforment en pistes avec tous les aléas (gués, congères, ravinements, cailloux inattendus) etc. Un site essentiel: <http://www.road.is/>

**Alimentation:** Dans les supermarchés (Bonus par exemple) on peut s'approvisionner à des prix à peu près raisonnables. Il faut éviter de manger au restaurant. Une bière au bistrot est un luxe extravagant.

**Logement:** une adresse à petit prix à Reykjavik: (<http://www.igdlo.com/index.php/iceland/igdlo-guesthouse>). Un peu plus cher dans la péninsule du Snaefellsness: (<http://www.sudurbar.is/>). Dans les fjords du Nord-Ouest: (<http://www.heydalur.is/>). En moyenne une nuit pour deux avec petit dej revient entre 60 et 150€. Il y a des auberges de jeunesse.

**Saison:** Pour le ski à partir de mi-mars jusqu'à fin mai. Pour le tourisme estival il faut attendre juillet de manière à ce que les pistes du centre du pays soient praticables. Sinon la route n°1 du tour de l'île est ouverte toute l'année (sauf tempête de neige....)

**Ski:** les bons coins sont la péninsule du Snaefellsness, les fjords du Nord-Ouest. Les fjords du Nord entre Akureyri et Blönduós également (Tröllaskagi, encore des trolls!). Ces derniers secteurs semblent plus enneigés que les Westfjords. Et tous les autres coins à découvrir par soi-même.

## SKI DE FOND



## Vos chefs de course

Bauer Geoffrey 06 83 19 50 52  
Bour Gilbert 03 88 44 15 57  
Geissler Jacqueline 06 71 75 98 36  
Igel Claude 03 88 83 20 04  
Krollmann Alexis 03 88 68 93 78  
Lotz Pierre 06 38 87 35 11  
Meyer François 03 88 68 93 78  
Richert Georges 06 83 07 23 94  
Schoennahl Yves 06 79 69 74 55  
Spiegel Didier 03 88 18 88 26  
Tardy Patrick 06 87 51 79 04  
Weissenstein Corinne 06 12 18 19 97



## Séjour dans le Jura

Gilbert Bour et Pierre Lotz proposent un nouveau séjour de ski de fond (classique et skating) dans le Jura, **du 13 au 17 janvier 2018.**

Hébergement en demi-pension au gîte « La Grenotte », à proximité des Rousses.

Inscriptions au plus tôt. Nombre de places limité.

**Contacts :** Gilbert : 06 81 13 14 99 - [gilbert.bour@free.fr](mailto:gilbert.bour@free.fr)  
Pierre : 06 38 87 35 11 - [pierrelotz@free.fr](mailto:pierrelotz@free.fr)



## SKI ALPIN

Vie privée et raisons médicales, cette saison, et pour cette saison uniquement, l'activité Ski Alpin ne pourra présenter de programme.

Week ends et sessions pédagogiques séjours freeride seront de retour dès que possible.

Afin de vous tenir informé du programme de la future saison 2018/2019 au plus tôt, ainsi que pour peut être profiter de l'éventuelle création de courts séjours, week ends ou projets alternatifs (projections, rencontres, ...) cette saison, nous vous invitons à bien vous inscrire sur la mail list de diffusion Ski Alpin :

<http://listes.clubalpinstrasbourg.org/listinfo/skialpin>.

Cette liste vous permet bien sûr de vous organiser entre skieurs le cas échéant. Retour dans les Dolomites l'an prochain, c'est promis.

Jean-Philippe Conti



## RAQUETTES

### Vos chefs de course

Faure André Erwin Andre.erwin.faure@free.fr

Hartmann Michel 06 07 16 04 97 Michel.hartmann@orange.fr

Hoh Claude 03 88 03 30 19

Martin Jean-Luc 03 88 48 85 42

Stolz Jean-Louis 03 88 76 12 79 Jeanlouis.stoltz@wanadoo.fr

Toussaint Loïc 06 24 14 67 95

# MARCHE NORDIQUE

## Vos chefs de course

Dwars Pétra 06 11 05 90 27 [petra@abc-traductions.eu](mailto:petra@abc-traductions.eu)

Garcia Manuel 06 04 42 21 78 [armavi@evc.net](mailto:armavi@evc.net)

Klein Eric 06 84 26 02 60 [rickk0@free.fr](mailto:rickk0@free.fr)

Kropp Bernard 06 71 30 19 33 [bernard.kropp@wanadoo.fr](mailto:bernard.kropp@wanadoo.fr)

Kropp Marlyse 06 06 69 16 29 [bernard.kropp@wanadoo.fr](mailto:bernard.kropp@wanadoo.fr)

Simon Richard 06 16 70 55 28 [rsimon67@orange.fr](mailto:rsimon67@orange.fr)

## L'activité

Plus dynamique que la randonnée, la marche nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant.

On va plus vite, plus loin avec moins de fatigue.

La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées car la technique est simple.

Accessible à tous, cette pratique ravira les jeunes ou moins jeunes, quelle que soit leur condition physique. C'est ainsi un sport familial et convivial qui regroupe un large public.

**Historique :** la marche nordique est apparue dans les pays scandinaves dans les années 1970. Elle était pratiquée à l'origine par les skieurs de fond comme entraînement pendant la belle saison.





**Déroulement d'une séance :** moins longue qu'une randonnée classique, la marche nordique se déroule sous la forme d'une séance de 1 heure 30 à 2 heures.

Chaque séance est découpée de la même façon :

- Echauffement musculaire et articulaire
- Mise en route progressive et marche nordique à proprement parler avec quelques exercices de renforcement musculaire
- Etirements et récupération

### **Avantages :**

- Une sollicitation de tous les muscles du corps : grâce aux bâtons, les parties supérieures (bras, pectoraux, abdominaux,...) et inférieures (cuisses, mollets...) sont sollicitées
- Une meilleure respiration et oxygénation de l'organisme : + 60 % par rapport à la marche normale
- Un allié dans une démarche d'amincissement : les graisses sont brûlées de manière plus importante.
- Une fortification des os provoquée par les vibrations.

### **Equipement :**

- Les bâtons : composants : aluminium ou mélange de fibres de verre et de carbone.
- La longueur des bâtons : elle dépend de la stature du marcheur.
- Les embouts : Ils diffèrent en fonction du sol où l'on pratique (terre, sol dur, gazon...)
- La dragonne ou gantelet : elle est primordiale dans le sens où elle permet d'ouvrir la main pour prolonger la poussée et lui donner toute son efficacité. La maîtrise du bâton s'en trouve facilitée.
- Les chaussures : elles sont à choisir en fonction du terrain : baskets running, chaussures de randonnée à tige basse, chaussures de raid...



## **Actualités**

Démarrage de la section marche nordique au sein du Club Alpin de Strasbourg.

**Entraînements :** pas de trêve d'été ni hivernale

**Pour votre 1ère venue, merci de contacter l'animateur du jour.**

# Programme

## **Tous les Mardi soir à 18h30 précises à NIEDERHAUSBERGEN (67207)**

RDV parking rue du Terminus, place des côteaux (durée 2h maxi) piste cyclable et chemins agricoles.

Animateurs : Manuel GARCIA Tél : 06 04 42 21 78 (mail : armavi@devc.net)  
Eric KLEIN Tél : 06 84 26 02 60 (mail : rickk0@free.fr)

## **Tous les Mercredi soir à 18h30 précises à DANGOLSHEIM (67310)**

RDV rue de l'Eglise, cour de l'école primaire (durée 2h maxi) chemins agricoles.

## **A partir de Novembre tous les mercredi soir à 18h30 précises à NORDHEIM (67520)**

RDV rue Monseigneur Fischer (école primaire).

Animateurs : Pétra DWARS Tél : 06 11 05 90 27 (mail : petra@abc-translations.eu)

## **Tous les Jeudi soir à 18H30 précises à WOLFISHEIM (67202)**

durée 2h maxi - Route de Holtzheim : RDV au parking derrière le hall du tennis, piste cyclable et chemins agricoles.

Animateurs : Bernard KROPP Tél : 06 71 30 19 33 (bernard.kropp@wanadoo.fr)  
Marlyse KROPP Tél : 06 06 69 16 29 (bernard.kropp@wanadoo.fr)

## **Tous les Samedi matin à 9h30 précises à OBERSTEIGEN (67710)**

RDV rue Pivert (durée 2h maxi) sentiers et chemins forestiers avec dénivelé.

## **A partir de Novembre tous les samedis matins à 9h30 précises à REINHARDS-MUNSTER (67440)**

RDV rue Almend (salles des fêtes) sentiers et chemins forestiers avec dénivelé.

Animateurs : Pétra DWARS Tél : 06 11 05 90 27 (mail : petra@abc-translations.eu)  
Richard SIMON Tél : 06 16 70 55 28 (mail : rsimon67@orange.fr)

Texte et photos Régis Nicolas.





### Retour sur le séjour 2017 à Vallorcine

Cela faisait des décennies que notre rassemblement estival n'avait plus exploré la vallée de Chamonix... par peur du mauvais temps ? Belle erreur, car durant ces deux semaines à Vallorcine, la pluie ne s'est pas souvent montrée.

Loin de la foule chamoniarde, nous avons apprécié le calme du camping des Mot-tets. Les voitures n'ont pas souvent démarré : moult escalades et randonnées nous ont vu partir à pieds de la tente, et lorsque l'objectif était plus lointain, nous n'avions qu'à sauter dans le petit train de la vallée. Je crois que nous avons tous gagné plein de points à la charte environnementale du club...

Si on doit parler de ce qui fâche, c'est bien du réchauffement climatique : mi-juillet, les conditions de la haute montagne étaient celles de fin août voire pire, aussi les courses en altitude ne furent pas au programme.

Mais nous nous sommes rattrapés avec une multitude de grandes voies sur le gneiss chatoyant des Aiguilles Rouges. Les équipiers de la région n'ont pas chômé, Michel Piola en tête, et nous avons pu découvrir quelques petites merveilles récentes, que ce soit à la Floria, aux Chézerys, au Mont Oreb ou au Passet. Sans oublier pour autant quelques belles classiques, comme l'arête sud de la Persévérance – une vraie course en fait.

Et puis pour les petites journées, il y avait la falaise de Vallorcine, à 15mn à pieds du camping, offrant des voies école jusqu'à 100m de hauteur, et où jeunes et moins jeunes ont pu s'exercer.

Pour le plaisir des yeux, les randonneurs n'avaient que l'embarra du choix, avec en tête de liste les Posettes, et bien sûr le Buet, vedette des lieux d'où le panorama incomparable récompense les 1800m de dénivelé.

Et pour 2018 ? rendez-vous au cœur du massif des Écrins, à la Bérarde !

**Jean-Marc Chabrier et Thierry Rapp**

ci-contre: Mont-Blanc depuis les Chézerys (photo JM Chabrier)

ci-dessous: Anne dans «L'été indien» au Mont Oreb (photo JM Chabrier)





## Séjour multi-activités d'été 2017 à BRAMANS (Haute-Maurienne)

Le traditionnel séjour d'été a eu lieu cette année à Bramans. Grâce à une météo favorable les activités proposées furent nombreuses et variées: randos, escalade, via ferrata mais aussi balades touristiques en Maurienne et en Italie toute proche, sans oublier les sorties botaniques animées par Michèle.



La chapelle de Saint-Pierre d'Ex-travache domine le village de Bramans. Elle est considérée comme la plus vieille église de Savoie. La partie la plus ancienne remonte au 11ème siècle. D'ici on a une vue imprenable sur la Dent Parrachée (3697 m)... à condition qu'un malicieux nuage blanc ne vienne pas s'y promener juste avant la prise de vue.

La "Montée au Ciel" fait partie des vias ferrata du Diable dominant l'Arc d'une hauteur de 200 mètres. Elle comporte quelques dévers et une sortie magnifique dans une bouche à feu du fort Victor Emmanuel à Aussois.

Et en 2018 ???

Nous vous donnons rendez-vous dans le Kleinwalsertal au camping de Vorderboden.

**Infos et inscription:**

**benoit.gross@wanadoo.fr**

**tel. 0388969322**

**Benoît Gross.**



## Exploration du Val Calanca

Le sentier de randonnée du Val Calanca reste sur le fil des crêtes durant 4 journées alpines depuis Santa Maria di Calanca jusqu'au col San Bernardino quelque part entre les cantons du Tessin et des Grisons.

Depuis Santa Maria on peut rejoindre le refuge Alp di Fiore en 3 heures (premier jour), puis le refuge Buffalora fraîchement rénové en 7 heures et avec éventuellement une variante via le Cima di Nomnom (second jour) ; le refuge est posé dans un écrin de mélèzes, dorés ce 25 septembre.

Du refuge Buffalora on rejoint ensuite les cabanes Pian Grande en 8 heures (troisième jour) via de superbes couleurs au choix : or, carmin ou roux et avec pour seules rencontres : des chamois, bouquetins, lagopèdes, marmottes, casse noix et téttras-lyre.

Dernière étape, le quatrième jour, de Pian Grande jusqu'au village de San Bernardino (en 3 heures) dans une ambiance écossaise entre brumes, lacs, les vaches highland cattle, grouse et landes mais sans whisky, ni jupes.

Retour facile avec le car postal jusqu'à Santa Maria.

Tous les détails sous <https://sentiero-calanca.ch>

Le Val Calanca est une vallée également connue pour ses sites de grimpe sur blocs [www.calancaboulder.ch](http://www.calancaboulder.ch)

Les sommets sauvages : Piz Arbeola et Trescolmen comportent des voies d'escalade faciles sur des rochers grandioses, dalles et espaliers gigantesques.

Texte et photos Claude Hoh



## ALTA VIA DEL VALMALENCO du 26.07 au 6.08.2017

Ca sonne italien et c'est effectivement en Lombardie, à la frontière suisse, près du massif de la Bernina que s'est déroulée notre randonnée estivale. Un groupe de 11 randonneurs dont certains ont participé au «Stubaierhohenweg» en 2016 se sont lancés à l'assaut des 8000 m de D+, sur environ 90 km.

Grace à nos deux chefs de course, différentes variantes et sommets furent proposés aux participants : les Sasso Nero et Sasso Moro. Pendant que les uns profitaient des environs d'un magnifique refuge ou pensaient suivre un trajet plus facile d'autres ont franchi un col ou atteint un minuscule refuge de 10 places : le rifugio Del Grande Camerini !

Des paysages à couper le souffle (pas uniquement au sens figuré) où glaciers imposants alternent avec des éboulis sans fin et des alpages paisibles nous régalaient tous les jours. Nous avons assisté à la traite des vaches à l'ancienne, au barattage du beurre à la main, acheté du fromage à l'alpage et goûté les spécialités locales. Les «pizzocheri», plat à base de pâtes (au sarrasin) et de pommes de terre, agrémenté de légumes verts variés et de fromage furent au menu tous les jours ; mais, préparés de façon différente, on ne s'en lassa pas.

Autre surprise pour qui randonne dans les Vosges, nous étions seuls sur les sentiers et souvent dans les refuges. A l'exception du plus grand d'entre eux (180 places), le Rifugio Marinelli Bombardieri situé à 2813 m d'altitude dans un environnement alpin grandiose, avec vue sur le Piz Bernina qui culmine à plus de 4000 m. Le beau temps nous a accompagnés pendant toute la randonnée et le ciel se mit à pleurer le jour de notre départ !

Un grand merci aux organisateurs et participants de cette randonnée qui ont grandement contribué à cette belle tranche de vie partagée.  
A 500 km de Strasbourg n'hésitez pas à découvrir cette région magnifique, authentique et accueillante !

**Doris SITTLER**





## Un jour il fera nuit dehors, Et alors

Un jour, il fera nuit dehors,  
Et alors ?  
En rêve et contre vous,  
Dans mon poème en laine,  
J'ai traversé l'hiver.  
La neige a des yeux blancs  
Si doux.

Pierre Alt

Photos argentiques scannées



**SAISON 2017-2018**  
À partir du 12/09/2017

Pour entretenir votre condition physique tout au long de l'année !  
votre partenaire Forme et Santé par le Sport et Fitness vous propose

**2 Activités « TOTAL FITNESS »**  
toute la saison du 12 septembre 2017 au 4 juillet 2018  
sauf vacances de Noël

06 82 82 30 70 – @:francoise.hug@hotmail.fr  
[www.clubalpinstrasbourg.org](http://www.clubalpinstrasbourg.org)  
lieu de pratique : Salle de Danse du Centre Sportif Bon Pasteur

MARDI  
de 12h15 à 13h15



Travail de la respiration et rééquilibrage musculaire,  
exercices PILATES avec le PILATES-ring



MERCREDI SOIR  
de 20h30 à 21h30

stretching et relaxation

**TOTAL FITNESS**

( steps, haltères, élastiques, gliding) dos, gainages abdos, fessiers et étirements



Brevetée d'État des Métiers de la Forme et préparateur physique - Aérobie Pro-Instructeur FISAF  
Personal Trainer FISAF (Fédération Internationale des Sports Aérobie et Fitness)  
Instructeur en BODY-COMBAT, BODY-PUMP et BODY-BALANCE  
Certifiée en SGA (Stretching Global Actif) la rééducation posturale globale appliquée au sport délivré par Norbert GRAU et Philippe SOUCHARD Kinésithérapeutes  
Instructeur PILATES, École FITSPRO (Pilates Institute Genève)- Instructeur ZUMBA Fitness

**Condition inscription**  
Adhésion annuelle forfaitaire

220 € pour 1 cours/ semaine  
320 € pour 2 cours/ semaine  
Licence CAF obligatoire en sus

## IN MEMORIAM

A Maurice,

Momo,

*Tu vas nous manquer. Toi qui alimentais depuis 40 ans la chronique du CAF, tu nous as joué un dernier coup de théâtre en partant discrètement, en plein mois d'août, alors que nous n'étions pas là pour t'accompagner.*

Tous, bon gré, ou mal gré le connaissaient. Chacun a son anecdote, son cliché. On le voit arriver, en retard, au pied des falaises, traînant sa corde et son sempiternel sac à dos bleu. Image qui cache celle d'avant les blessures d'escalade, où c'était Momo qui montait à d'autres la corde ou les dégaines, dans les 6c d'enfer du Palatinat, les fissures sur coinceurs où l'on n'osait pas se risquer, dans des 7a de Marlenheim ou des voies dures du Windstein. On oublie parfois que derrière le « Hans guck in die Luft », il y a l'éternel étudiant. D'abord ouvrier, qui passe son bac de technicien en suivant des cours du soir ; qui est admissible au Capet, enseigne pendant 10 ans dans l'Education Nationale avant de reprendre des études pour devenir spécialiste en conception assistée par ordinateur.

*Ce n'est pas toi, Maurice Spor, qui a profité des allocations chômage. De ta retraite non plus, tu n'as pas profité.*

Il était assez va-t-en-guerre contre l'écologie intégriste, pourfendant sans relâche les empêchements de grimper, les poseurs de barbelés, etc. etc., (tu aurais bien aimé que j'en rajoute, hein ! Momo). Mais lui-même écolo à sa manière, plus des champs que des villes, décroissant avant l'heure; le seul, peut-être à pouvoir subsister de pêche et de chasse. Surtout en forêt des Vosges du Nord dont il connaissait tous les rochers qu'il a d'ailleurs contribué à répertorier.

C'est là qu'il a acquis ses lettres de noblesse : « Momo du Windstein ». Son nom reste gravé dans le bois quelque part entre les deux Châteaux où il continue à danser la valse les soirs de fête.

Trublion, faiseur de bons mots et de surnoms bien ciblés, poète à ses heures. Marcheur



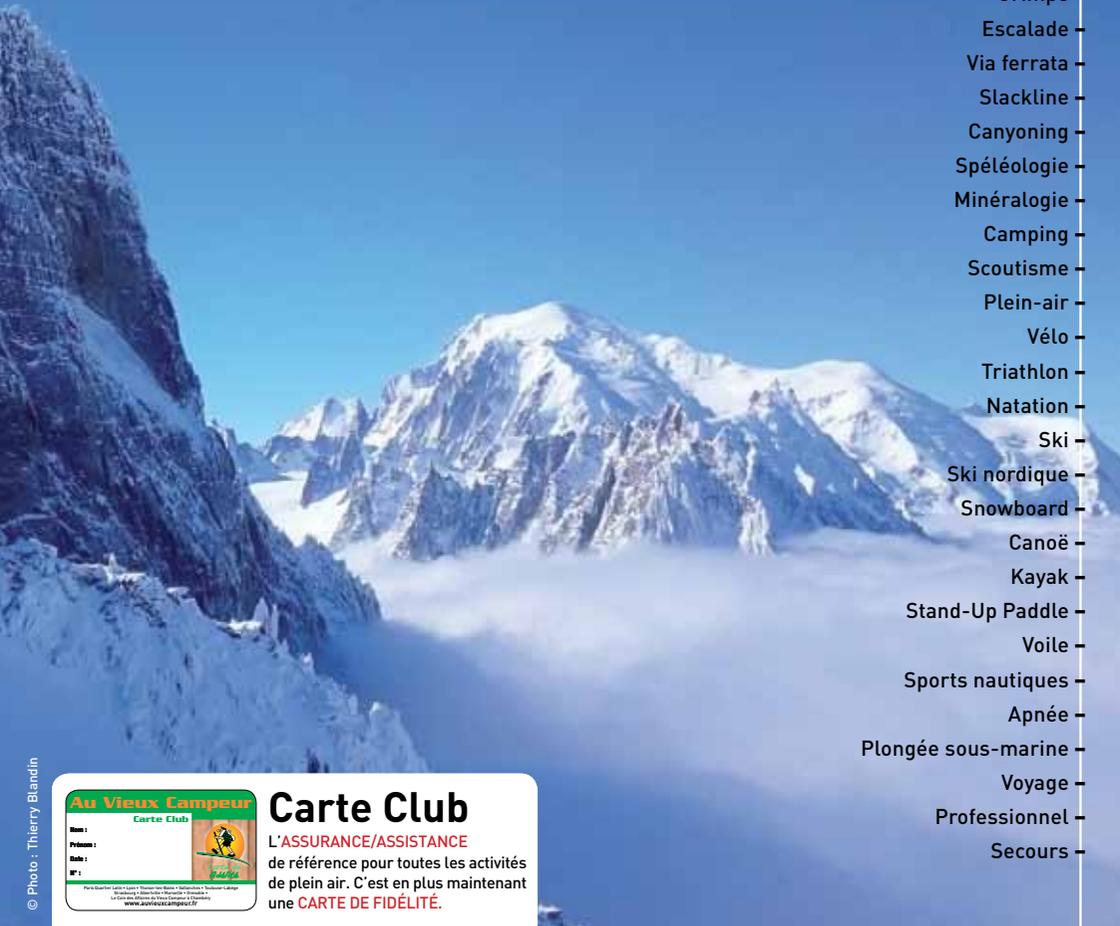
des bois interdits, qui allumait des feux sous les rochers pour partager des brochettes et qui courait hors des sentiers battus. Grimpeur « sans encombres », skieur aux chaussures rouges qui ont volé en éclats sur les glaciers de Chamonix. Râleur impénitent, rabâcheur, mais grand cœur. *C'est pour cela, Maurice, et parfois, en dépit de cela, que je t'aimais bien. Je l'entends encore demander au téléphone le dimanche matin : « Alors, vous grimpez ? Il fait beau chez vous aujourd'hui ? » Non, Momo, il ne fait pas beau chez nous aujourd'hui. Il ne fait pas bon te dire adieu.*

**Geneviève Léonard, Embrun le 25/8/2017.**



# Au Vieux Campeur

- Alpinisme
- Randonnée
- Trail
- Running
- Marche
- Grimpe
- Escalade
- Via ferrata
- Slackline
- Canyoning
- Spéléologie
- Minéralogie
- Camping
- Scoutisme
- Plein-air
- Vélo
- Triathlon
- Natation
- Ski
- Ski nordique
- Snowboard
- Canoë
- Kayak
- Stand-Up Paddle
- Voile
- Sports nautiques
- Apnée
- Plongée sous-marine
- Voyage
- Professionnel
- Secours



## Au Vieux Campeur Carte Club

Nom :  
Prénom :  
Date :  
N° :



## Carte Club

L'ASSURANCE/ASSISTANCE  
de référence pour toutes les activités  
de plein air. C'est en plus maintenant  
une CARTE DE FIDÉLITÉ.

© Photo : Thierry Blandin

Suivez nous



AuVieuxCampeurSociete



@Au\_VieuxCampeur



@auvieuxcampeur

WWW. **Au Vieux Campeur** .FR

STRASBOURG - 32, rue du 22 novembre

Paris Quartier Latin | Lyon | Thonon-les-Bains | Sallanches |

Toulouse-Labège | Albertville | Marseille | Grenoble |

**Chambéry**, LA boutique 100 % Coin des Affaires