Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer

L'appel des cimes

Cabanes CAS convenant aux familles

CSS
Assurance

Départ pour de nouvelles cimes

Elles trônent depuis bientôt 150 ans au-dessus du quotidien – les cabanes du Club Alpin Suisse CAS. Autrefois ce n'étaient que de simples abris pour les conquérants des sommets indomptables, alors qu'aujourd'hui les cabanes invitent à se restaurer, offrent un hébergement agréable et transmettent encore un zeste du romantisme d'antan. L'accès à certaines cabanes est facile et sans danger, ce qui fait d'elles un but particulièrement intéressant pour les randonnées en famille.

Le CAS et CSS Assurance souhaitent motiver les familles à améliorer leur bien-être et leur santé. C'est pourquoi ils vous proposent, chers parents, grands-parents, parrains et marraines, de vivre d'inoubliables aventures en cabanes avec vos chérubins. La brochure ci-jointe, quatrième édition de « L'appel des cimes », vous présente 37 cabanes CAS dans lesquelles vous serez les bienvenus et où vous vous sentirez bien.

Après une montée variée d'au maximum deux à trois heures, vous déguste-rez un thé de cabane bien mérité sur la terrasse, pendant que vos enfants pourront se défouler en grimpant, en barbotant ou en courant. Après tous ces efforts, même la soupe aux légumes tant méprisée à la maison deviendra un régal ! Elle sera agrémentée d'un repas copieux. Pour terminer la soirée, vous aurez l'occasion de jouer en famille au réfectoire, avant de rejoindre le dortoir pour une bonne nuit de repos.

Profitez d'heures paisibles loin du quotidien agité, offrez-vous ainsi qu'à vos enfants un peu d'exercice, de détente et de repos. Vous n'aiderez ainsi pas seulement votre santé et votre bien-être, mais vous emmagasinerez aussi de l'énergie et de la motivation.

Le CAS, CSS et les autres partenaires tels que PostFinance, Transa et Salewa vous souhaitent beaucoup de plaisir et de divertissement dans les montagnes suisses.

Georg Portmann
CEO CSS Assurance

Frank-Urs Müller
Président central CAS

Sommaire

Editorial 1

Carte synoptique 3

Faire de la randonnée un moment de plaisir 4

La sécurité avant tout 6

Aventure en cabane : bon à savoir ! 8

Explications des symboles 11

Valais 12
Cabane du Vélan 14
Cabane des Violettes 15
Lämmerenhütte 16
Cabane de Moiry 17
Schönbielhütte 18
Turtmannhütte 19
Weissmieshütten 20
Binntalhütte 21

Oberland bernois 24
Geltenhütte 26
Doldenhornhütte 27
Bächlitalhütte 28
Gelmerhütte 29

Suisse centrale 30
Brunnihütte 32
Rugghubelhütte 33
Sustlihütte 34
Bergseehütte 35
Voralphütte 36
Rotondohütte 37
Sewenhütte 38
Salbithütte 39
Kröntenhütte 40
Leutschachhütte 41
Treschhütte 42
Lidernenhütte 43
Etzlihütte 44
Glattalphütte 45

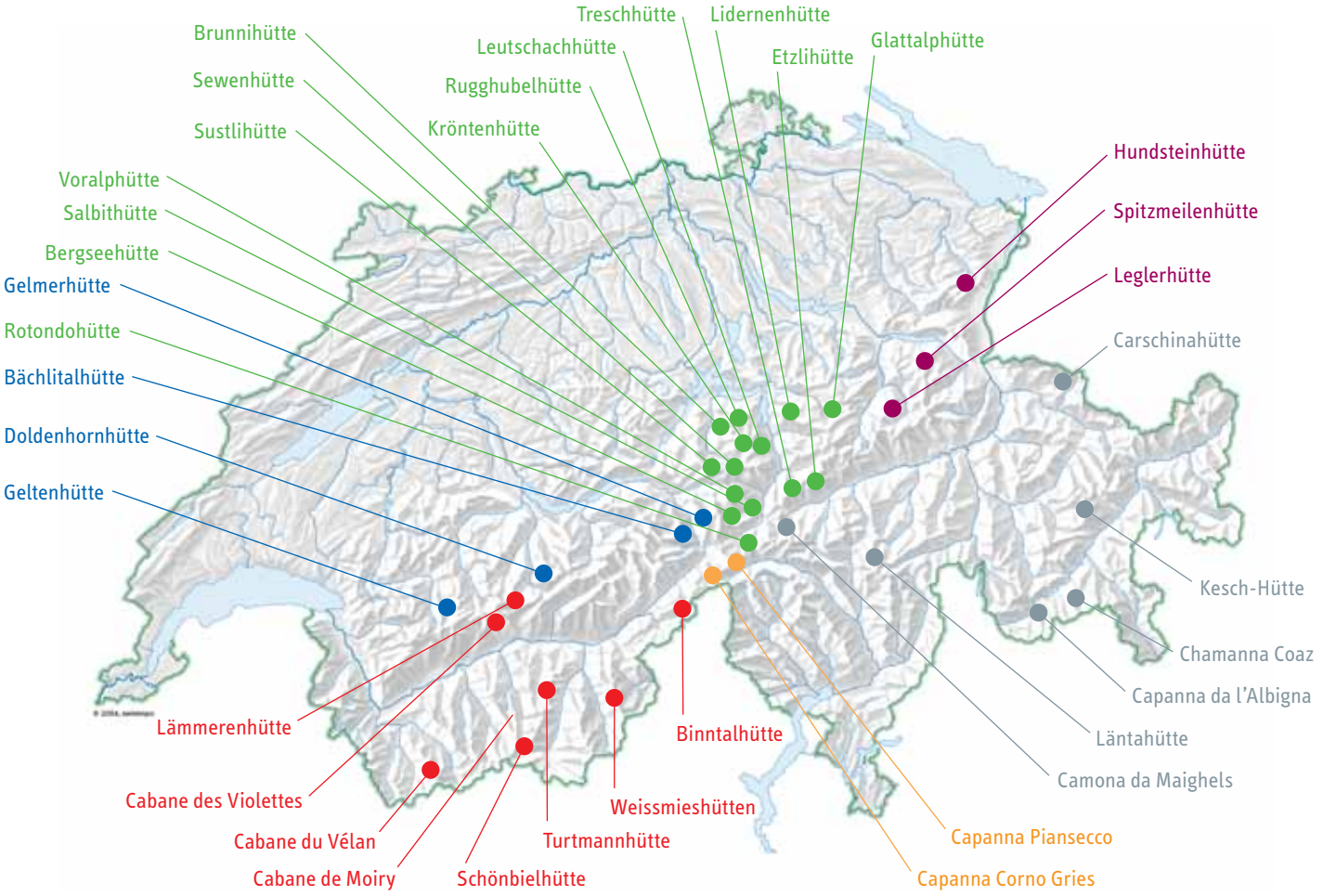
Tessin 46
Capanna Corno Gries 48
Capanna Piansecco 49

Grisons 52
Camona da Maighels 54
Läntahütte 55
Capanna da l'Albigna 56
Carschinahütte 57
Kesch-Hütte 58
Chamanna Coaz 59

Suisse orientale 60
Leglerhütte 62
Spitzmeilenhütte 63
Hundsteinhütte 64

Editeur :
Club Alpin Suisse CAS, Berne, www.sac-cas.ch
Mai 2011

Rédaction : Remo Kundert, Zurich et CAS, Berne
Conception : creadrom, Lucerne
Traduction : Facesud, Mase
Photos : Bernard van Dierendonck, Zurich
Photos des cabanes : Marco Volken et Remo Kundert, Zurich, et CAS, Berne
Cartes synoptiques : Atelier G. Köhler & Co., Binningen
Impression : Jordi AG, Belp


Brunnihütte
Sewenhütte
Sustlihütte
Voralphütte
Salbithütte
Bergseehütte
Gelmerhütte
Rotondohütte
Bächlitalhütte
Doldenhornhütte
Geltenhütte
Treschhütte
Leutschachhütte
Rugghubelhütte
Kröntenhütte
Lidernenhütte
Etzlihütte
Glattalphütte
Hundsteinhütte
Spitzmeilenhütte
Leglerhütte
Carschinahütte
Kesch-Hütte
Chamanna Coaz
Capanna da l'Albigna
Läntahütte
Camona da Maighels
Capanna Piansecco
Capanna Corno Gries
Lämmerenhütte
Cabane des Violettes
Cabane du Vélan
Cabane de Moiry
Schönbielhütte
Turtmannhütte
Weissmieshütten
Binntalhütte

Faire de la randonnée un moment de plaisir

Prenez votre temps

Pour qu'une randonnée avec des enfants devienne une expérience inoubliable pour tous les participants, il faut surtout disposer de suffisamment de temps. Ceci commence par une préparation soigneuse. Il est aisé de préparer à l'avance et en toute quiétude un aller et retour en train, car postal et téléphérique, ainsi que des itinéraires variés avec un dénivelé modéré. Tenez compte des souhaits et des idées des enfants et planifiez suffisamment de réserve de temps pour toute la course. N'hésitez pas à utiliser des cartes de randonnées, des guides et des livres spécialisés des Editions du CAS, ainsi que le site internet www.sac-cas.ch pour votre planification. Tenez également compte des capacités des participants et des prévisions météorologiques.

Des randonnées mémorables

Pour leur développement, les enfants ont besoin de vivre des aventures exaltantes et de nouvelles expériences. Ce n'est pas tant la performance sportive, l'assaut des sommets ou le panorama qui les intéressent pendant la promenade, mais bien les histoires et les moments exceptionnels. Evitez autant que possible la monotonie. Evaluez bien vos propres forces et celles des enfants. Informez-vous au préalable sur des itinéraires intéressants ou des curiosités le long du chemin. Planifiez une pause par heure et laissez-vous une marge pour les imprévus.

La longueur idéale

Pour les enfants en âge préscolaire, la promenade ne doit pas dépasser trois à quatre heures. Les enfants scolarisés peuvent par contre marcher pendant toute une journée, pour autant qu'ils puissent faire suffisamment

de pauses et qu'ils soient motivés. Enfin, une marche en famille dure en général une fois et demi le temps indiqué pour les adultes. Les durées indiquées dans la brochure sont calculées pour des marcheurs adultes.

Il est important que les enfants aient de bonnes chaussures. Nous recommandons des chaussures protégeant la malléole avec une semelle antidérapante pour les enfants en bas âge et des chaussures de montagne pour les enfants qui marchent tout seuls la plupart du temps.

Degrés de difficulté

Les degrés de difficulté des randonnées de cette brochure sont évalués sur la base de l'échelle du CAS pour les randonnées (T1 à T6) et se situent toutes entre T1 et T2.

T1 : chemins ou sentiers bien tracés (balisés en jaune) pouvant être empruntés sans problème avec des enfants de tous âges.

T2 : chemins ou sentiers avec tracé ininterrompu et montées régulières (souvent balisés blanc-rouge-blanc). Les enfants peuvent les emprunter sous la surveillance étroite de leurs parents. Il est recommandé d'avoir le pied sûr et des chaussures de marche.

Environnement fragile

Lors d'une randonnée en montagne, on entre dans un écosystème fragile abritant une faune et une flore extrêmement sensibles. Il est important d'adopter un comportement prudent et respectueux lors d'un séjour dans cet environnement particulier. Le principe est le suivant : « Ne laisse que les empreintes de tes pas et ne ramène que des impressions ! »

La sécurité avant tout

Sous étroite surveillance

Il est important de discuter des règles de sécurité au préalable et de les appliquer une fois en route. A la montée, les enfants marchent devant les parents, qui surveillent leur bonne forme physique et leur comportement. Pendant la descente, les parents marchent devant les enfants pour les empêcher de faire la course jusqu'en bas, ce dont ils raffolent, mais qui peut s'avérer dramatique. Lorsque l'enfant a peur et dans les passages exposés, les adultes lui prennent la main.

Une météo capricieuse

En montagne, le temps peut changer très vite et l'orage, la neige, le froid et les rafales de vent ont tôt fait de surprendre le randonneur. Aussi est-il indispensable d'être bien équipé, même lorsque le soleil brille, puisqu'il faut alors se protéger la tête, le visage et les yeux des rayons UV.

Savoir faire demi-tour

Dans les passages escarpés, le risque de faire une chute ou d'être surpris par une chute de pierre augmente. Il faut donc y rester le moins longtemps possible et être concentré sur ses mouvements. Ne vous exposez donc jamais à des risques inutiles et sachez rebrousser chemin lorsque le danger vous semble trop grand.

Que faire en cas de problème grave ?

Si vous vous retrouvez en situation de détresse, gardez votre calme. Evaluez la situation, rassurez ceux qui sont avec vous et apportez les premiers secours s'il y a un blessé. Si nécessaire, appelez la Garde aérienne suisse de sauvetage (Rega) au 1414 (en Valais, n° 144) ou allez chercher de l'aide.

THE
ALPINE FIT
100% BLISTERFREE
Firetail GTX
www.salewa.com
SALEWA
pics © hanshedmair.com

Aventure en cabane : bon à savoir !

Les cabanes ne sont pas des hôtels

Les cabanes sont souvent de grandes terrasses offrant des vues magnifiques sur des paysages grandioses, mais en raison de leur isolement, elles ne peuvent offrir le confort auquel nous sommes habitués en plaine.

Rares sont les cabanes où l'on trouve de petites chambres et des douches. Lorsque la cabane affiche complet, l'intimité est très limitée et il est nécessaire de faire preuve de respect mutuel. Les gardiens de cabanes essaient toutefois de regrouper les familles avec enfants dans de plus petites chambres. En principe, vous trouverez des chambres à plusieurs lits ou des dortoirs.

Dormir et manger à bas prix

Les prix des nuitées donnés sont indicatifs, ils varient d'année en année, selon la saison, la grandeur de la chambre, le jour de la semaine, etc. Ceci s'applique également aux prix des consommations. De plus, bien que les menus dans les cabanes soient parfois de meilleure qualité et souvent en plus grande quantité qu'en plaine, les prix y sont plus bas.

D'ailleurs : dans les cabanes présentées ci-après et en montrant leur carte d'assurance CSS, les assurés CSS profitent jusqu'en 2013 des mêmes tarifs préférentiels sur les nuitées que les membres du CAS.

Réserver impérativement à l'avance

Il est vivement recommandé de réserver les places dans la cabane. En cas d'empêchement, il faut l'annoncer au minimum un jour avant l'arrivée, l'annulation est gratuite, mais les gardiens ont le droit de prélever une taxe d'annulation si celle-ci n'a pas été annoncée. Lors de la réservation, on a la possibilité de se renseigner sur les périodes d'ouverture et de gardiennage

actuelles qui, en particulier en début et en fin de saison, dépendent de la météo, ainsi que sur les conditions des accès.

Arrivée à la cabane

Arrivé à la cabane, il est demandé d'enlever ses chaussures de marche, de les déposer à l'entrée et de les échanger contre des pantoufles mises à disposition. Vous trouverez rarement des pantoufles de petite taille pour les enfants, nous vous conseillons donc d'en apporter. Ensuite, on s'annonce auprès de l'équipe de gardiennage et certaines cabanes vous offriront un thé/sirop de bienvenue. Le gardien distribue les places aux nouveaux venus. Ceci est souvent important pour les enfants : où vais-je dormir, à côté de qui et où mettre mes peluches ?

Il y a maintenant encore suffisamment de temps avant le souper pour jouer, lire, se reposer, partir à la découverte des environs de la cabane et pour s'inscrire dans le livre de cabane.

Repas copieux

Le repas en commun du soir est normalement pris vers 18 h 30. En général, un potage est servi en entrée, suivi du plat principal et souvent encore d'un dessert. Les végétariens ont avantage à exprimer leurs désirs lors de la réservation ou au plus tard lors de l'arrivée à la cabane. Bien qu'il n'existe aucune obligation de consommation dans les cabanes CAS, les possibilités de cuisiner soi-même sont limitées. Renseignez-vous au préalable auprès des gardiens de cabane.

Aventure en cabane : bon à savoir !

Extinction des feux dès 22 heures

Dans la plupart des cabanes, l'extinction des feux est fixée à 22 h. L'heure du petit-déjeuner est fixée individuellement par les gardiens le soir. Il est normalement servi entre 6 h 30 et 8 h, de sorte que les gardiens disposent du temps nécessaire pour mettre en ordre les dortoirs et préparer la cabane pour les hôtes suivants. Cela implique également que tout le monde récupère ses affaires dans le dortoir et plie les couvertures immédiatement après le petit-déjeuner, afin que l'équipe de nettoyage puisse débuter son travail.

Utiliser avec parcimonie l'eau et l'électricité

Dans la majorité des cabanes, on peut obtenir des sandwiches, du chocolat, du pain, des barres de céréales, etc. En général, le thé de marche est compris dans la taxe de nuitée : les gourdes sont collectées le soir pour être à disposition au petit matin.

Encore un conseil : veuillez reprendre vos déchets pour les jeter une fois arrivé dans la vallée, et utilisez parcimonieusement l'eau et l'électricité.

Des sites d'escalade au charme des cabanes

Dans et autour des cabanes se trouvent de nombreuses attractions pour les familles et les enfants. Paysages naturels grandioses, sentiers de randonnée variés, sites d'escalade pour enfants, lacs de montagne, etc. De plus, chaque cabane dispose de jeux et d'une petite bibliothèque.

Pour de plus amples renseignements, les gardiens vous répondront volontiers.

Explications des symboles

Un certain nombre de symboles accompagnent chaque description de cabane :

Spécificités pour les familles et les enfants

Prix de la nuitée par personne ; demi-pension pour les adultes (Prix des demi-pensions pour enfants et jeunes sur demande). Mise à jour : été 2011

Recommandations pour les usagers des transports publics

Cartes recommandées (carte nationale CN 1 : 25 000 / carte de randonnée CR 1 : 50 000), recueil de livres des Editions du CAS

Renseignements importants

Paiement possible par téléphone portable avec PostFinance Mobile
Informations et inscription : www.postfinance.ch/mobile

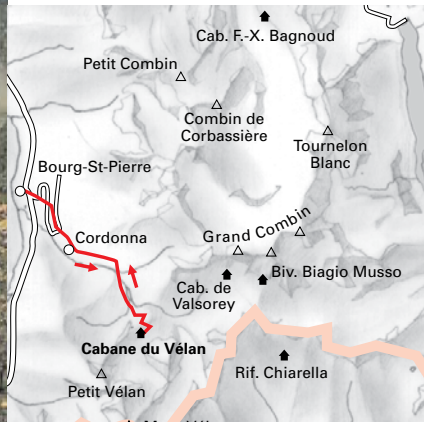
Il est vivement recommandé de réserver en appelant le gardien ou la gardienne. De même pour les annulations des nuitées jusqu'à la veille au soir. Vous trouverez de plus amples informations sur www.sac-cas.ch/familles.

Valais

Nulle autre région des Alpes suisses n'offre une concentration aussi importante de hauts sommets et de grands glaciers que le Valais. On ne se trouve nulle part ailleurs au pied de massifs montagneux aussi imposants et de parois aussi grandes. Les cabanes ne sont jamais aussi haut perchées et elles n'offrent que rarement une vue aussi plongeante et vertigineuse sur la vallée. En contrebas des massifs rocheux, le paysage est totalement différent. «Authentique» est peut-être une notion un peu vieillotte, elle convient pourtant à merveille aux granges noircies par le soleil qui dominent la vallée du Rhône, aux nombreuses singularités culturelles, aux coutumes et aux traditions qui ont subsisté des deux côtés de la frontière linguistique, au milieu de ces vallées ramifiées. La faible quantité de précipitations et un ensoleillement record lui confèrent un climat réputé pour sa clémence. Si l'on ajoute les nombreux téléphériques, funiculaires et trains à crémaillère aux lacs de montagne, rivières glaciaires et zones alluviales, on obtient un mix touristique qui enchantera les familles passionnées de montagne.

Cabane du Vélan

2642 m, 60 places
Gardiennée de mi-juin à fin septembre
Gardiens Anne et Yvan Moix
Tél. 027 787 13 13, www.velan.ch



Ecole d'escalade ; glacier et ruisseaux à proximité de la cabane ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 24.–, jeunes : CHF 13.–
Non-membres : adultes : CHF 36.–, jeunes : CHF 19.–, enfants jusqu'à 9 ans : CHF 10.–
Demi-pension adultes : CHF 34.80

Accès : bus Martigny – Bourg-St-Pierre, 7 fois par jour, Taxi d'Orsières à Cordonna, tél. 027 783 15 64, 079 217 08 27

CN 1366 Mont Vélan / CR 293 Valpelline
Randonnées alpines – Objectif cabane ; Cabanes des Alpes Suisses

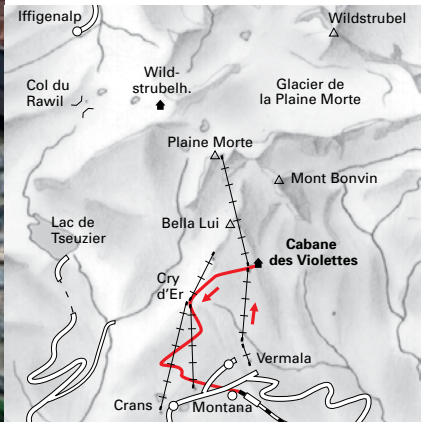
La cabane du Vélan n'a rien des cabanes traditionnelles du CAS : ni à l'intérieur ni à l'extérieur. Ce petit bijou d'architecture, orné de panneaux solaires, ressemble plus à une coque de navire dressée sur un rocher, qu'à un refuge de montagne. En plus de son apparence futuriste, vous y trouverez tous les avantages des cabanes du CAS, notamment une situation exceptionnelle face au Grand Combin, le sommet de roche et de glace qui culmine à 4312 m. Le tumulte des ruisseaux, qui attendent d'être canalisés par les enfants, intéressera particulièrement les plus jeunes.

Montée : Bourg-St-Pierre – Cordonna – cabane du Vélan, depuis Bourg-St-Pierre 3 h 30, depuis Cordonna 2 h, difficulté T2

Descente : cabane du Vélan – Cordonna – Bourg-St-Pierre, jusqu'à Bourg-St-Pierre 2 h 30, jusqu'à Cordonna 2 h, difficulté T2

Cabane des Violettes

2209 m, 40 places
Gardiennée de mi-juin à mi-octobre
Gardiens Pierre-Olivier Bagnoud et Franck Reynaud
Tél. 027 481 39 19, www.casmontana.ch



Cabane à proximité de l'arrivée du téléphérique ; voies d'escalade à proximité de la cabane ; observation d'animaux sauvages ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 17.–, jeunes : CHF 7.–
Non-membres : adultes : CHF 27.–, jeunes : CHF 9.–, enfants jusqu'à 6 ans : CHF 6.–
Demi-pension adultes : CHF 33.–

Accès : funiculaire Sierre – Montana Gare, puis en bus jusqu'au départ du téléphérique des Violettes (20 min. à pied), tél. 027 485 89 10, www.mycma.ch
Retour : de Montana Gare en funiculaire ou en bus jusqu'à la gare de Sierre

CN 1287 Sierre / CR 273T Montana
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane CAS à l'autre ; Randonnées en montagne – Chablais, Valais francophone ; Cabanes des Alpes Suisses

En Valais, peu de cabanes sont aussi facilement accessibles que la cabane des Violettes au-dessus de Crans-Montana, et peu offrent une aussi belle vue sur la chaîne imposante des quatre mille au sud du Rhône. On y voit pas moins de 250 sommets de l'aube au crépuscule et 25 d'entre eux sont des quatre mille. Il ne faudrait pas pour autant oublier les alentours de la cabane, tant la vue au loin est majestueuse. Juste en-dessous de la cabane, on trouve un bisse très ancien, de nombreuses marmottes, des alpages exploités, une télécabine qui mène sur le plateau glaciaire de la Plaine-Morte, ainsi qu'une balade facile par quelques larges dos jusqu'à Montana.

Montée : Arrivée du téléphérique des Violettes – Cabane des Violettes, 5 min, difficulté T1

Descente : Cabane des Violettes – Cry d'Err – Plans-Mayens – Montana Gare, 2 h 45, difficulté T2

Lämmerenhütte

2501 m, 96 places
Gardiennée de fin juin à mi-octobre
Gardiens Barbara et Christian Wäfler
Tél. 027 470 25 15, www.laemmerenhuette.ch

Lac avec canoë ; voies d'escalade ; trampoline ; slackline ; drytooling ; bouquetins et marmottes près de la cabane ; jeux de société ; bains thermaux à Loèche-les-Bains

CAS/CSS : adultes : CHF 22.–, jeunes : CHF 13.–
Non-membres : adultes : CHF 32.–, jeunes : CHF 16.–, enfants jusqu'à 6 ans : CHF 6.–
Demi-pension adultes : CHF 38.–

Accès : téléphérique Loèche-les-Bains – col de la Gemmi toutes les 30 min, tél. 027 470 18 39, www.gemmi.ch
Retour : téléphérique Sunnbüel – Eggeschwand / Kandersteg toutes les 30 min, tél. 033 675 81 41, www.sunnbuel.ch. Correspondance avec le bus local pour Kandersteg

CN 1267 Gemmi / CR 263T Wildstrubel
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

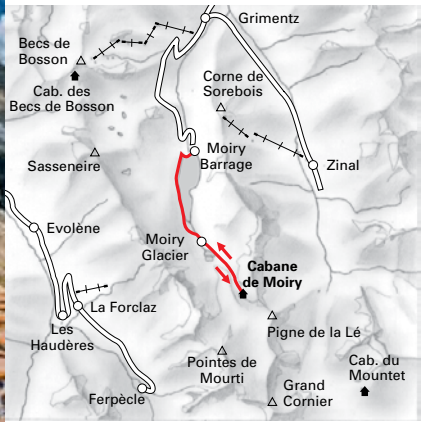
Située entre le col de la Gemmi et le massif du Wildstrubel, la Lämmerenhütte offre une vue magnifique sur la plaine de Lämmerenboden. Le téléphérique part de Loèche-les-Bains, passe le col de la Gemmi et surplombe plusieurs cours d'eau avant d'arriver au Lämmerensee. L'eau se cherche toujours de nouveaux chemins à travers les sols alluviaux du Lämmerenboden, d'où un scintillement omniprésent. Après le pique-nique, il suffira de traverser quelques cours d'eau et de grimper quelques mètres pour rejoindre la cabane, d'où l'on peut apercevoir des bouquetins. Les amateurs de glace atteindront, quant à eux, la langue gelée du glacier du Wildstrubel en une demi-heure.

Montée : Gemmipass – Lämmerenboden – Lämmerenhütte, 1 h 45, difficulté T2

Descente : Lämmerenhütte – Lämmerenboden – Daubensee – Schwarenbach – Spittelmatte – Sunnbüel, 3 h 30, difficulté T2

Cabane de Moiry

2825 m, 108 places
Gardiennée de mi-juin à fin septembre
Gardiens Lidia et Yvan Duc
Tél. 027 475 45 34, www.cabane-moiry.ch



Produits bio et régionaux ; voies d'escalade près de la cabane ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 26.–, jeunes : CHF 18.–
Non-membres : adultes : CHF 40.– , jeunes : CHF 23.–
Demi-pension adultes : CHF 40.–

Accès : car postal Sierre – Vissoie (changement) – Grimentz. De là, 4 correspondances par jour pour Moiry, Glacier au bout du Lac de Moiry

CN 1327 Evolène / CR 283 Arolla
Randonnées alpines en Valais ; Cabanes des Alpes Suisses

Il y a un air d'Himalaya au fond du Val d'Anniviers. Des arêtes rocheuses effilées et de grandes surfaces glaciaires. La cabane de Moiry, avec sa nouvelle annexe très réussie, se trouve au milieu de ce joyau. L'architecture moderne a non seulement offert à la cabane des chambres familiales confortables, mais aussi une salle à manger panoramique avec vue sur les séracs chaotiques. Il est difficile de se concentrer sur le repas devant un aussi beau paysage. Bien qu'on baigne à 2800 m dans un paysage de haute montagne, la montée à la cabane est courte, peu exigeante et elle est égayée par de nombreux petits lacs glaciaires bleu clair. Un point de vue exceptionnel sur le majestueux Weisshorn se trouve un peu au-dessus de la cabane. A voir absolument !

Montée et descente : arrêt de car postal Moiry, Glacier – P. 2522 – P. 2590 – Cabane de Moiry, 1 h 30, difficulté T2

Possibilité de rallonger la course : à la descente, près de l'arrêt Moiry Glacier, prendre le chemin qui longe le lac sur sa rive ouest. En 1 h 30 jusqu'à l'arrêt Moiry Barrage

Schönbielhütte

2694 m, 80 places
Gardiennée de fin juin à mi-septembre
Gardiens Yolanda et Fredy Biner-Perren
Tél. 027 967 13 54, www.section-monte-rosa.ch

Thé/sirop de bienvenue ; voies d'escalade ; lac se prêtant à la baignade ; marmottes, chamois, bouquetins, aigles ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 23.50, jeunes : CHF 13.50
Non-membres : adultes : CHF 34.50, jeunes : CHF 19.50, enfants jusqu'à 6 ans : CHF 8.–
Demi-pension adultes : CHF 38.–

Accès : Brigue – Viège – Zermatt toutes les heures.
Téléphérique Zermatt – Furi – Schwarzsee, informations : Zermatt Bergbahnen AG, tél. 027 966 01 01, www.zermatt-bergbahnen.ch

CN 1347 Matterhorn / CR 283T Arolla
Randonnées alpines en Valais – Grande randonnée et tours des massifs ; Randonnées alpines – Objectif cabane ; Cabanes des Alpes Suisses

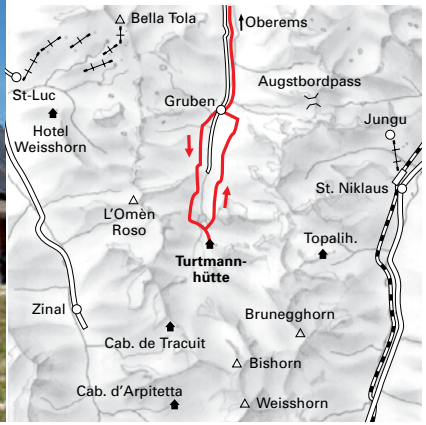
La Schönbielhütte jouit d'une situation géographique exceptionnelle : flanquée de part et d'autre de glaciers, elle trône sur une colline verdoyante, avec vue sur la face nord du Cervin et l'imposante Dent d'Hérens. L'ascension depuis le Schwarzsee vous fera traverser de jolis hameaux, vous conduira jusqu'aux premiers lacs situés sous le glacier de Zmutt, et sur la moraine que vous suivrez. Vous longerez ensuite un ruisseau jusqu'au plateau de la Schönbielhütte. Agencée simplement, elle offre une ambiance chaleureuse aux randonneurs, au coeur d'un paysage de haute montagne.

Montée : Arrivée du téléphérique Schwarzsee – Stafelalp – Hohle Bielen – Schönbielhütte, 3 h 15, difficulté T2

Descente : Schönbielhütte – Hohle Bielen – Chalbermatten – Zmutt – Zermatt, 3 h 30, difficulté T2

Turtmannhütte

2519 m, 74 places
Gardiennée de mi-juin à fin septembre
Gardiens Magdalena et Fredy Tscherrig
Tél. 027 932 14 55, www.turtmannhuette.ch



Produits frais et gâteau forêt noire ; voies d'escalade ; tyrolienne/câble ; sentier des cairns ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 21.–, jeunes : CHF 12.–
Non-membres : adultes : CHF 31.–, jeunes : CHF 18.–, enfants jusqu'à 6 ans : CHF 8.–
Demi-pension adultes : CHF 37.–

Accès : téléphérique Turtmann – Unterems – Oberems, bus Oberems – Gruben, tél. 027 932 15 50, www.oberems.ch ou transports Ruffiner à Turtmann, tél. 027 932 14 04, www.ruffiner.ch

CN 1308 St. Niklaus, 1307 Vissoie / CR 274T Visp
Randonnées alpines – Objectif cabane ; Randonnées alpines en Valais – Grande randonnée et tours des massifs ; Randonnées alpines en Suisse – d'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

Connaissez-vous la recette de la cabane idéale ? Il vous faudra : un plateau ensoleillé, herbeux et fleuri, situé à 2500 m ; un cadre offrant le meilleur de la montagne suisse, avec glaciers et roches escarpées qui semblent tout droit sortis d'un conte de fées ; une cabane prévue pour les alpinistes qui accueille également familles, grimpeurs et randonneurs. Voilà les ingrédients qui composent la Turtmanhütte. Nichée au fond d'une vallée transversale secrète du Valais, elle est facilement accessible après un trajet fantastique en téléphérique et en minibus qui vous mènera quasiment au fond de la vallée. Tous à la Turtmannhütte !

Montée : Oberems – Gruben – Vorder Sänntum – Turtmannhütte, depuis Gruben 2 h 30, depuis Oberems 4 h, difficulté T2

Descente : Turtmannhütte – Höhenweg – Brändji Oberstafel – Grüobu Mittelstafel – Gruben, jusqu'à Gruben 3 h, jusqu'à Oberems 4 h 30, difficulté T2

Weissmieshütten

2726 m, 135 places
Gardiennée de fin juin à fin septembre
Gardien Arthur Anthamatten
Tél. 027 957 25 54, www.sac-saas.ch

Thé/sirop de bienvenue ; accès aisé grâce à la télécabine ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 21.–, jeunes : CHF 10.–
Non-membres : adultes : CHF 33.–, jeunes : CHF 15.–
Demi-pension adultes CHF 37.–

Accès : car postal de Viège – Saas-Grund, télécabine jusqu'à Hohsaas en passant par Kreuzboden,
tél. 027 958 15 80, www.hohsaas.info
Retour : de Saas Grund Dorf en car postal jusqu'à la gare de Viège et Brigue

CN 1309 Simplon / CR 274T Visp
Cabanes des Alpes Suisses

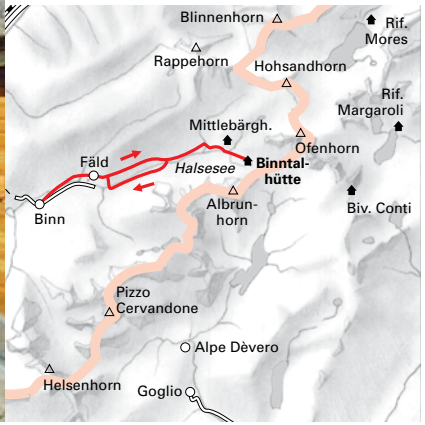
C'est en Valais que l'on trouve la plus grande densité de quatre mille de toute la Suisse. Depuis les Weissmieshütten on en voit 18. Cette randonnée est celle de tous les records d'altitude : êtes-vous déjà monté au-dessus de 3000 mètres ? Pas de souci, la télécabine vous dépose à 3100 mètres. C'est ainsi que la montée devient une descente de trois quarts d'heure. L'itinéraire passe par-dessus des torrents pétillants, des moraines glaciaires et croise très souvent des familles de bouquetins. Le Kreuzboden, situé en-dessous des Weissmieshütten, s'avère être un vrai souci pour tenir l'horaire de la randonnée, car on y trouve une place de jeux avec une grande tour d'escalade, un zoo où les enfants peuvent caresser les animaux, un toboggan et tout ce qui peut enchanter le cœur d'un enfant.

Montée : arrivée de la télécabine Hohsaas – P. 2892 – Weissmieshütten, 45 min, difficulté T2

Descente : Weissmieshütten – Station intermédiaire Kreuzboden – Triftalp – Saas Grund, 2 h 15, difficulté T2

Binntalhütte

2265 m, 50 places
Gardiennée de fin juin à début octobre
Gardiennée par des membres de la section CAS
Tél. 027 971 47 97, www.cas-delemont.ch



Sirop de bienvenue ; environs sans danger ; marmottes à proximité de la cabane ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 20.–, jeunes : CHF 12.–
Non-membres : adultes : CHF 28.–, jeunes : CHF 13.–, enfants jusqu'à 6 ans : gratuit
Demi-pension adultes : CHF 30.–

Accès : car postal jusqu'à Binn et de mi-juin à mi-octobre de Binn à Fäld et Brunnebiel, réservation obligatoire, tél. 027 927 76 30

CN 1270 Binntal / CR 265T Nufenenpass
Randonnées alpines en Valais – Grande randonnée et tours des massifs ; Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Randonnées alpines – Objectif cabane ; Cabanes des Alpes Suisses

Comme son nom l'indique, la cabane se trouve au fond du Binntal à un quart d'heure du Col d'Albrun et de la frontière italienne. Cette vallée est mondialement connue pour son incroyable richesse en minéraux extraordinaires. A ce jour, 192 sortes différentes ont été recensées entre les cols de Saflisch et d'Albrun. Avec un peu de chance vous apercevrez des scintillements dans une crevasse ou la fissure d'un rocher. Mais soyez prudents ! Le Binntal est aussi connu pour ses légendes grouillant de revenants plus ou moins gentils !

Montée : Binn – Fäld – Binnultini ou Brunnebiel – Freichi – Chiestafel – Binntalhütte, depuis Brunnebiel 2 h, depuis Fäld 3 h, depuis Binn 4 h, difficulté T2

Descente : même chemin, 30 min de moins chaque fois, difficulté T2

La CSS Assurance suscite l'engouement des familles pour la randonnée.

En tant qu'assureur-maladie leader en Suisse nous nous engageons avec des offres attrayantes pour la santé et la prévention de nos 1,74 million d'assurés.
Avec le guide «L'appel des cimes» nous invitons les familles dans le monde alpestre. La randonnée qui allie mouvement, contacts sociaux et détente est une expérience bénéfique.

Profitez avec votre famille de moments pleins de suspense et riches en événements dans les montagnes suisses. **Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir!**

Offres attrayantes pour ménager votre budget familial.

Avantages pour les assurés CSS: nuit plus avantageuse
Dans toutes les cabanes du CAS qui sont présentées dans cette brochure, les assurés CSS peuvent dormir, jusqu'à fin 2013, aux mêmes conditions que les membres du CAS. Il suffit de produire sa carte d'assurance pour profiter de cette offre.

Avantages pour les membres du CAS: économiser sur les primes
Grâce au partenariat entre la CSS et le CAS, tous les membres du CAS bénéficient d'un rabais sur les primes de diverses assurances complémentaires.

Vous obtenez d'autres informations sous **www.sac.ch/css** ou auprès de l'agence CSS à proximité de chez vous.

CSS
Assurance

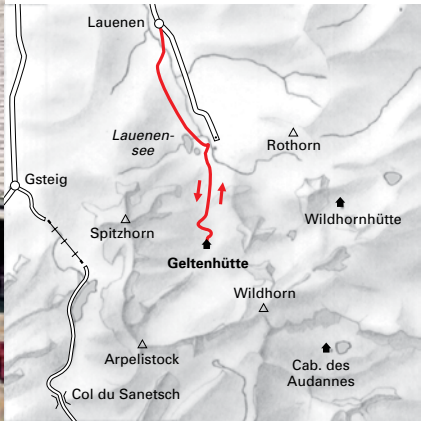
Oberland bernois

Lorsque l'on tourne le dos aux plus hauts sommets, le regard se perd sur le plateau et atteint même le Jura. Dans l'Oberland bernois, la douceur côtoie souvent les pentes abruptes. La montée commence au milieu de prairies fleuries, de jolis petits lacs et de restaurants d'alpage. Puis tout à coup, on se retrouve sans transition en haute montagne : formations rocheuses imposantes, sol aride, dalles rocheuses et langues glaciaires.

Dans l'Oberland bernois, les chemins passent souvent près des glaciers. On sent leur souffle froid et on peut parfois jeter un œil à l'intérieur des plaques de glace bleue et scintillante. Quand il fait chaud, les quantités d'eau qui sortent des glaciers peuvent être imposantes. Il n'existe presque aucune autre région avec autant de rivières, de cascades et de torrents bouillonnants. Ces cours d'eau se faufilent souvent au travers d'avant-pays glaciaires presque plats. Avec leurs eaux peu profondes et leurs nombreuses îles, ils sont une invitation à construire des ponts, des barrages, des déviations et des roues à eau. A tel point que l'horaire de la randonnée peut parfois être passablement compromis.

Geltenhütte

2003 m, 89 places
Gardiennée de mi-juin à début octobre
Gardiens Marianne et Ueli Stalder
Tél. 033 765 32 20, www.geltenhuette.ch



Voies d'escalade à proximité ; cascades imposantes sur le chemin de la cabane ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 20.–, jeunes : CHF 10.–
Non-membres : adultes : CHF 30.–, jeunes : CHF 15.–, enfants jusqu'à 7 ans : gratuit
Demi-pension adultes : CHF 34.–

Accès : car postal de Gstaad à Lauenen, toutes les heures, ou Lauenensee, 5 à 7 fois par jour

CN 1266 Lenk / CR 263T Wildstrubel
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Randonnées alpines – Objectif cabane ; Cabanes des Alpes Suisses

Le sentier menant à la Geltenhütte, située au pied du Wildhorn, passe près du lac de Lauenen, l'occasion d'une baignade dans les eaux cristallines de ce petit lac de montagne. La cabane que vous atteindrez après deux bonnes heures de marche est très bien équipée et nichée dans un paysage idyllique. Aux alentours, il y a le site naturel protégé de Gelten-Iffigen, plusieurs alpages et un glacier. L'eau du ruisseau qui coule non loin de la cabane est tentante, mais froide. Toutefois, vous n'avez rien à craindre, car vous pourrez vous réchauffer sous une bonne douche chaude grâce à la station électrique du gîte.

Montée : Lauenen – Lauenensee – Geltenschuss – Geltenhütte, 3 h, depuis Lauenensee 2 h, difficulté T2

Descente : Geltenhütte – Geltenschuss – Lauenensee – Lauenen, jusqu'au lac 1 h 30, jusqu'à Lauenen 2 h 30, difficulté T2

Doldenhornhütte

1915 m, 40 places
Gardiennée de début juin à fin septembre
Gardien Ernst Müller
Tél. 033 675 16 60, www.doldenhornhuette.ch

Thé/sirop de bienvenue ; ruisseau se prêtant à la baignade ; accès à la cabane divertissant ; environnement de la cabane adapté aux enfants ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 21.–, jeunes : CHF 14.–
Non-membres : adultes : CHF 31.–, jeunes : CHF 17.–, enfants jusqu'à 10 ans : 10.–
Demi-pension adultes : CHF 35.–

Accès : train jusqu'à Kandersteg toutes les heures

CN 1247 Adelboden / CR 263T Wildstrubel
Randonnées alpines – Objectif cabane ; Cabanes des Alpes Suisses

Court passage un peu délicat au Bärentritt

Telle un nid d'aigle, la Doldenhornhütte surplombe Kandersteg de quelque 700 mètres. Elle est simple, mais d'autant plus romantique et son chemin d'accès n'est ni trop long ni trop raide. Dès lors, la cabane convient à tous : familles, scouts, randonneurs et alpinistes. Elle offre une vue plongeante sur le superbe lac d'Oeschinen et sur Kandersteg et sert de point de départ à l'ascension du Doldenhorn. Les alentours verdoyants de la cabane regorgent d'endroits pour jouer. La montée passe par Oeschiwald et Bärentritt, tandis qu'à la descente vous traverserez Biberg et Holzfad.

Montée : Kandersteg – Oeschiwald – Biberg – Doldenhornhütte, 2 h 30, difficulté T2

Descente : Doldenhornhütte – Holzfad – Filfalle – Kandersteg, 2 h, difficulté T2

Bächlitalhütte

2328 m, 75 places
Gardiennée de mi-juin à mi-octobre
Gardienne Erna Schuler
Tél. 033 973 11 14, www.baechlitalhuette.ch

Thé/sirop de bienvenue ; baignade dans le lac ; voies d'escalade ; recherche de cristaux ; visite de l'usine électrique (KWO) avec grotte de cristaux (s'annoncer au 033 982 26 26) ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 24.–, jeunes : CHF 11.–
Non-membres : adultes : CHF 35.–, jeunes : CHF 16.–, enfants jusqu'à 9 ans : gratuit
Demi-pension adultes : CHF 34.–

Accès : de Meiringen, car postal en direction du col du Grimsel 4 fois par jour, jusqu'à l'arrêt Räterichsboden. D'Oberwald, car postal par le col du Grimsel jusqu'à Räterichsboden, 4 fois par jour

CN 1230 Guttannen / CR 255T Sustenpass
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

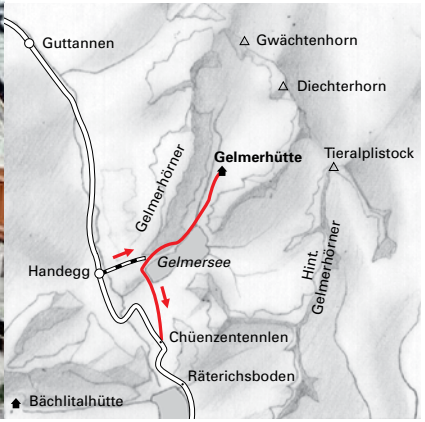
La montée depuis le Räterichsbodensee jusqu'à la Bächlitalhütte est un régal en toute saison : au printemps, c'est un tapis de fleurs alpines qui semble déroulé à votre intention. En été, les cours d'eau de la plaine du Bächlisboden et le Bächlisee sont une invitation à une baignade… rafraîchissante. En automne, les myrtilles règnent sans partage sur ce coin de paradis et font le bonheur des gourmands. La Bächlitalhütte est située sur une terrasse rocheuse, 200 mètres au-dessus du Bächlisboden. Elle est idéale pour les randonnées familiales en haute montagne.

Montée : Räterichsbodensee – Bächlisboden – Bächlitalhütte, 2 h 30, difficulté T2

Descente : même trajet, 2 h, difficulté T2

Gelmerhütte

2412 m, 55 places
Gardiennée de fin juin à fin septembre
Gardiens Ruth et Walter Schläppi
Tél. 033 973 11 80, www.gelmerhuette.ch



Thé de bienvenue ; marmottes, bouquetins, lagopèdes et aigles ; visite de l'usine électrique (KWO) avec grotte de cristaux (s'annoncer au 033 982 26 26) ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 21.–, jeunes : CHF 12.–
Non-membres : adultes : CHF 31.–, jeunes : CHF 15.–
Demi-pension adultes : CHF 35.–

Accès : car postal Meiringen – Guttannen – Handegg (– Chüenzentennlen) 3 fois par jour. Puis en funiculaire jusqu'au lac. Infos : tél. 033 982 26 26, www.grimselwelt.ch/bahnen/gelmerbahn

CN 1230 Guttannen / CR 255T Sustenpass
Randonnées alpines en Suisse – d'une cabane à l'autre ; Randonnées alpines – Objectif cabane ; Cabanes des Alpes Suisses

Faites un trajet exceptionnel avec le funiculaire à ciel ouvert le plus raide d'Europe jusqu'au barrage Gelmer !

« Le Gelmerbahn : une aventure à 106 % ! » C'est ainsi que les entreprises électriques du Grimsel décrivent le trajet à ciel ouvert dans le funiculaire le plus raide d'Europe qui vous amène de Handegg au Gelmersee. Depuis les rives de ce lac, vous emprunterez un sentier assez abrupt le long du tumultueux Diechterbach avant d'arriver au palier rocheux de la Gelmerhütte. Vue d'en bas, elle ressemble à un nid d'aigle trônant devant l'imposant Diechterhorn. En amont de la cabane s'étend une plaine alluviale largement ramifiée par des ruisseaux et parsemée de blocs et de plaques de rochers de toutes tailles.

Montée : station supérieure Gelmerbahn – rive nord du Gelmersee – Undrists Diechter – Mittlists Diechter – Gelmerhütte, 2 h 30, difficulté T2

Descente : emprunter le même chemin jusqu'au mur du barrage, puis traverser par Hindrem Stock en direction de Chüenzentennlen sur la route du col du Grimsel, 2 h 30, difficulté T2

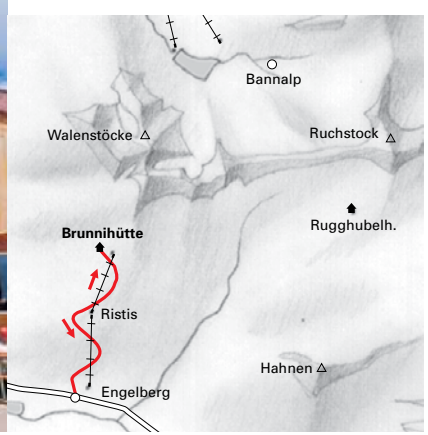
Suisse centrale

On ne peut faire plus central. Les montagnes entourant le lac des Quatre-Cantons sont facilement accessibles de partout. Les parois d'Obwald, Nidwald, Uri, Schwytz et Lucerne sont visibles de loin. Que l'on soit sur le Plateau, sur un repli du Jura, près de Glaris ou dans l'Alpstein, la silhouette caractéristique des montagnes de Suisse centrale marque la ligne d'horizon et constitue un appel vers le cœur de la Suisse. Celui qui ne traverse pas directement vers le Sud, mais prend le temps de découvrir ces vallées secrètes trouvera un paradis de la randonnée avec des cabanes permettant de passer la nuit dans des endroits d'une beauté sensationnelle : langues glaciaires descendant très bas dans les vallées, magnifiques lacs de montagne avec une eau cristalline, mais la plupart du temps glacée.

Comme la Suisse centrale est à la fois le berceau et la Mecque des remontées mécaniques, les hôtes aux petites jambes seront particulièrement enchantés. De nombreux petits téléphériques, des trains à crémaillère nostalgiques et d'autres moyens de transport pratiques raccourcissent les chemins qui mènent aux sommets et aux cabanes de manière intéressante.

Brunnihütte

1860 m, 40 places
Gardiennée toute l'année
Gardiens Agnes et Fredy Schleiss
Tél. 041 637 37 32, www.brunnihuette.ch



Thé de bienvenue ; télésiège à côté de la cabane ; via ferrata ; places de pique-nique avec grill ; parcours Kneipp dans le Härzlisee ; randonnées avec mulets sur demande ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 17.–, jeunes : CHF 10.–
Non-membres : adultes : CHF 27.–, jeunes : CHF 14.–
Demi-pension adultes : CHF 35.–

Accès : télécabine Engelberg – Ristis, télésiège jusqu'à la Brunnihütte, tél. 041 639 60 66, www.brunni.ch
Retour : un train par heure d'Engelberg à Lucerne

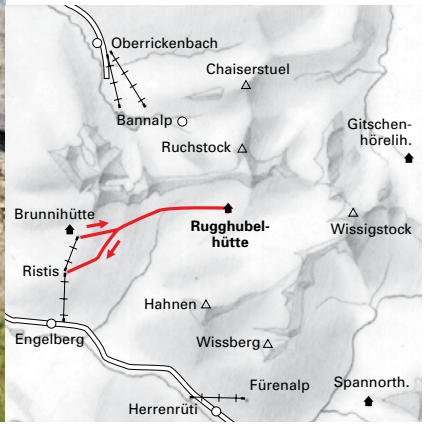
CN 1191 Engelberg / CR 245T Stans
Cabanes des Alpes Suisses

Celui qui s'imagine que la Brunnihütte est un endroit tranquille où l'on est seul à profiter du calme de la montagne a tort. La cabane et ses environs sont beaucoup trop attractifs et trop facilement accessibles pour s'y retrouver seul. L'arrivée du télésiège est juste à côté, le toboggan et la place de jeux Globi se trouvent à la station intermédiaire. Le parcours dans l'eau du Härzlisee se situe pour ainsi dire dans le jardin de la cabane, des marmottes gambadent dans les gros cailloux à quelques mètres de la cabane et il y a des chamois plus haut sur la crête. C'est là aussi que se trouve la fameuse via ferrata. La parcourir avec un professionnel ajoutera un grand plus à votre séjour.

Montée : de l'arrivée du télésiège en 2 min jusqu'à la Brunnihütte, difficulté T1

Descente : Brunnihütte – Ristis – Undrist Flüematt – Engelberg, 1 h 15, difficulté T2

Rugghubelhütte



2290 m, 90 places
Gardiennée de début juin à fin octobre
Gardienne Megi Schleiss
Tél. 041 637 20 64, www.rugghubel.ch

Thé de bienvenue ; marmottes et chamois près de la cabane ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 25.–, jeunes : CHF 15.–
Non-membres : adultes : CHF 36.–, jeunes : CHF 18.–, enfants jusqu'à 6 ans : CHF 8.–
Demi-pension adultes : CHF 34.–

Accès : télécabine Engelberg – Ristis, télésiège jusqu'à la Brunnihütte, tél. 041 639 60 66, www.brunni.ch

CN 1191 Engelberg / CR 245T Stans
Randonnées alpines – Objectif cabane ; Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

La Rugghubelhütte trône bien au-dessus d'Engelberg et bénéficie d'un panorama grandiose. Face à elle, le Titlis, les Wendenstöcke et bien d'autres sommets encore resplendissent au soleil de midi. Les enfants sont cependant bien plus fascinés par les trajets en téléphérique ou en télésiège, par le terrain extraordinairement plat autour de la cabane, parsemé de rochers à escalader et surtout par les chamois qui s'approchent fréquemment. Le retour se fait en direction du téléphérique jusqu'à Engelberg. Et qui sait ? Une descente éclair vous attend peut être encore sur la piste de luge de la station de Ristis.

Montée : Brunnihütte – Rigidal – Planggen – Rugghubelhütte, 2 h 30, difficulté T2

Descente : Rugghubelhütte – Planggen – Rigidalstafel – Ristis, 2 h, difficulté T2

Sustlihütte

2257 m, 83 places
Gardiennée de début juin à mi-octobre
Gardiens Agi et Kari Stadler
Tél. 041 885 17 57, www.sustlihuette.ch

Thé de bienvenue ; voies d'escalade ; lac ; jeux de société ; téléphérique pour transporter les sacs (sur demande)

CAS/CSS : adultes : CHF 22.–, jeunes : CHF 12.–
Non-membres : adultes : CHF 34.–, jeunes : CHF 15.–, enfants jusqu'à 7 ans : CHF 8.–
Demi-pension adultes : CHF 34.–

Accès : car postal de Wassen ou Meiringen à Meien, descendre à Sustenbrüggli (2 fois par jour de mi-juin à fin septembre), taxi alpin tél. 079 209 24 59 et 041 885 17 87

CN 1211 Meiental / CR 255T Sustenpass
Cabanes des Alpes Suisses

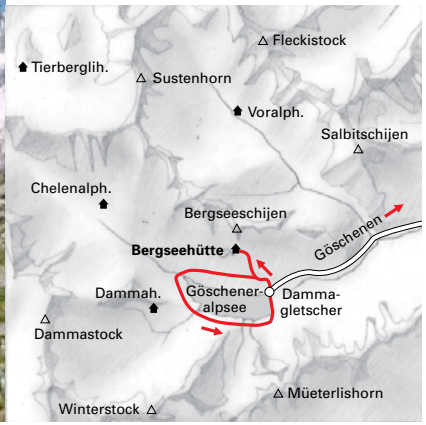
L'accès au refuge est rapide : vous aurez ainsi largement le temps d'explorer ses alentours. Les blocs de granit poli qui bordent la cabane témoignent d'abord de l'intense activité glaciaire d'autrefois (les langues du glacier ont aujourd'hui considérablement reculé : elles se trouvent désormais à 30 minutes de marche en amont de la cabane). Mais ce granit constitue également la preuve, s'il en fallait, que l'endroit est un paradis pour les grimpeurs de tous niveaux. La Sustlihütte se situe sur un haut-plateau orienté au sud et très ensoleillé. Au-dessus de la route du col du Susten et tout au bout du Meiental, elle offre une magnifique vue sur les étendues de glace du Sustenhorn et du Gwächtenhorn.

Montée : Chli Sustli – Sustlibach – Sustlihütte, 1 h, difficulté T2
Pour les randonneurs expérimentés :
Chli Sustli – Leiternweg – Sustlihütte, 1 h 15, difficulté T3

Descente : Sustlihütte – Sustlibach – Chli Sustli, 1 h, difficulté T2

Bergseehütte

2370 m, 70 places
Gardiennée de début juin à fin octobre
Gardiens Maria et Toni Fullin
Tél. 041 885 14 35, www.bergsee.ch



Pin's de la cabane gratuit ; via ferrata, slackline, tyrolienne, baignade dans un lac ; excursion dans une grotte de cristaux ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 20.–, jeunes : CHF 12.–
Non-membres : adultes : CHF 31.– , jeunes : CHF 18.–, enfants jusqu'à 8 ans : CHF 8.–
Demi-pension adultes : CHF 38.–

Accès : de la gare de Göschenen avec le bus sur demande (tél. 079 343 01 09) toutes les 2 heures jusqu'à l'arrêt Göscheneralp, Dammagletscher

CN 1231 Urseren / CR 255T Sustenpass
Cabanes des Alpes Suisses

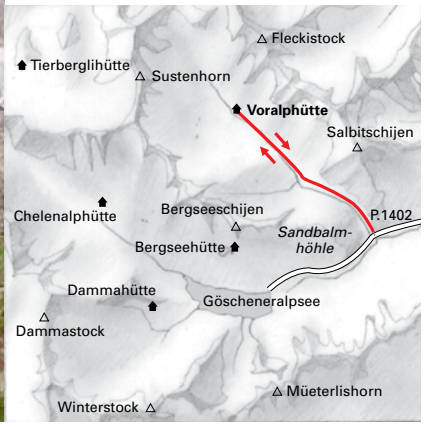
Le nom de cette cabane résume le programme de cette randonnée au fond de la vallée de Göscheneralp. En effet, ce petit lac devant la cabane a tout d'un vrai lac de montagne (Bergsee). Bleu foncé, avec une île rocheuse au milieu, de gros blocs tout autour et en début de saison, il est tellement froid qu'on y trouve des icebergs. Mais il y a encore bien d'autres choses à découvrir autour de la cabane, par exemple le marécage avec ses pierres polies par le glacier ou les nombreuses veines de quartz. Près de la Bergseehütte, on trouve des cristaux en quantité ! La Göscheneralp est la Mecque des chercheurs de cristaux. Avec un œil vif et un peu de patience chacun trouvera son éclat de quartz.

Montée : arrêt du car postal Göscheneralp, Dammagletscher – Berg – Bergseehütte, 1 h 30, difficulté T2

Descente : de la Bergseehütte, et le tour du Göscheneralpsee jusqu'au barrage, 3 h, difficulté T2

Voralphütte

2126 m, 40 places
Gardiennée de mi-juin à mi-octobre
Gardiens Silvia et Peter Bernhard
Tél. 041 887 04 20, www.voralphuette.ch



Thé/sirop de bienvenue ; recherche de cristaux dans les environs de la cabane ; animaux sauvages ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 27.–, jeunes : CHF 13.–
Non-membres : adultes : CHF 39.–, jeunes : CHF 19.–, enfants jusqu'à 5 ans : gratuit
Demi-pension adultes : CHF 38.–

Accès : bus sur demande Göschenen – bifurcation Voralptal 6 fois par jour uniquement sur réservation au 079 343 01 09. Taxi alpin : 041 885 10 86

CN 1211 Meiental, 1231 Urseren / CR 255T Sustenpass
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

Le Voralptal est une vallée latérale du canton d'Uri. Calme et sereine, elle contraste avec la vallée principale agitée et elle abrite une faune très variée. Vous y observerez des marmottes, des hermines, des chamois, des bouquetins et des aigles. A mi-chemin entre le Göschenertal et la cabane, un sentier bifurque sur votre gauche. Il rejoint la caverne de Sandbalm, la plus grande grotte cristalline de l'arc alpin. Mais ne vous encombrez pas de marteaux et de lunettes protectrices. La grotte a été exploitée il y a 300 ans ! Elle est désormais un site protégé.

Montée : Göschenertal / bifurcation Voralp P. 1402 – Horefelli – Bodmen – Voralphütte, 2 h 30, difficulté T2

Descente : même chemin, 2 h 15, difficulté T2

Rotondohütte

2570 m, 92 places
Gardiennée de début juillet à octobre
Gardiens Evi Müller et Christoph Baltisberger
Tél. 041 887 16 16
www.jo-sac.ch/rotondo/rotondo.html

Thé/sirop de bienvenue ; voies d'escalade ; sentier découverte « Sir Ägidius Rotondo » ; GeoCaches ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 22.–, jeunes : CHF 10.–
Non-membres : adultes : CHF 33.–, jeunes : CHF 15.–, enfants jusqu'à 6 ans : CHF 5.–
Demi-pension adultes : CHF 38.–

Accès : train toutes les heures Göschenen – Realp et Oberwald – Realp. A Realp, taxi jusqu'au point 2155, tél. 041 887 07 77 ou 041 887 13 22. Infos sur le train à vapeur de la Furka au 041 887 10 42

CN 1251 Val Bedretto /CR 265T Nufenenpass
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

Rénovation de la cabane en été 2011. Informez-vous sur les périodes de gardiennage précises.
L'accès en voiture jusqu'à Oberstafel nécessite une autorisation.

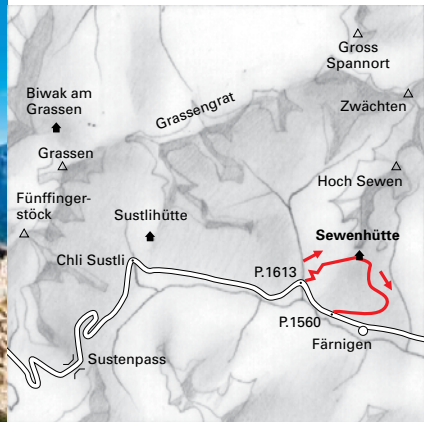
Région réputée surtout pour ses randonnées à skis aux environs du Gothard, les alentours de la Rotondohütte offrent également des possibilités de randonnées estivales très intéressantes. Florilège des attractions du lieu : des chamois et des marmottes qui s'aventurent tout près de la cabane ; un couple d'aigles qui vient régulièrement survoler le site ; le Witenwasserengletscher, sa langue énorme et les cours d'eau qui en jaillissent ; de gros blocs et parois rocheux qui se prêtent à merveille à l'escalade ; une demi-douzaine de petits lacs et d'innombrables ruisseaux d'eau claire et bien sûr la cabane qui, grâce aux récentes transformations, offre désormais beaucoup d'espace et de possibilités de jeu aux familles.

Montée : Realp – Witenwasseren – P. 2155 – Im Tälli – Rotondohütte, depuis le P. 2155
1 h 15, depuis Realp 3 h 30, difficulté T2

Descente : même chemin, 3 h jusqu'à Realp, difficulté T2
Pour les randonneurs au pied sûr : Rotondohütte – Rottälligrat – Stelliboden – Realp, 3 h 30, difficulté T3

Sewenhütte

2150 m, 60 places
Gardiennée de début juin à mi-octobre
Gardiens Ursi et Walti Gehrig-Gisler
Tél. 041 885 18 72, www.sewenhuette.ch



Thé de bienvenue ; voies d'escalade ; tyrolienne/câble ; balançoire ; lac de montagne pour la baignade et le canotage ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 25.–, jeunes : CHF 12.–
Non-membres : adultes : CHF 37.–, jeunes : CHF 16.–, enfants : entre CHF 8.– et CHF 12.–
Demi-pension adultes : CHF 34.–

Accès : car postal de Wassen ou Meiringen jusqu'à Gorezmettlenbach de fin juin à fin septembre ; taxi 079 209 24 59

CN 1211 Meiental / CR 255T Sustenpass
Randonnées alpines – Objectif cabane ; Cabanes des Alpes Suisses

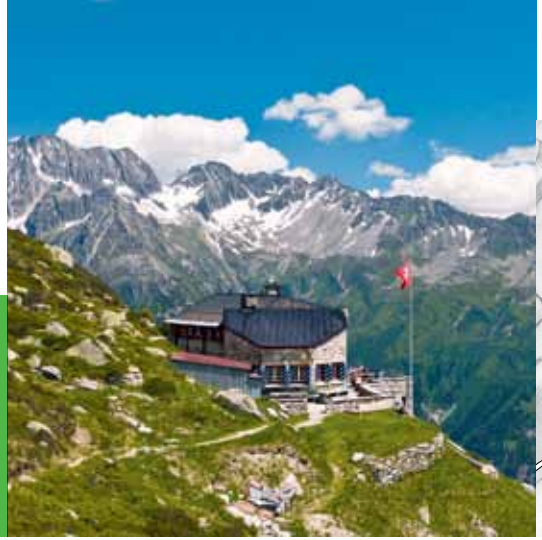
Une cabane familiale par excellence. Une montée rapide et follement divertissante vous mène de la route du col du Susten au haut-plateau ensoleillé et à ses rochers de grimpe juchés à 2150 m et cernés de hautes montagnes. Juste derrière la cabane, un véritable bateau de pirates vous invite à une traversée des eaux méconnues du lac de Sewen. Depuis la rénovation en douceur, qui a apporté de nombreuses améliorations côté confort, la Sewenhütte brille de tous ses feux.

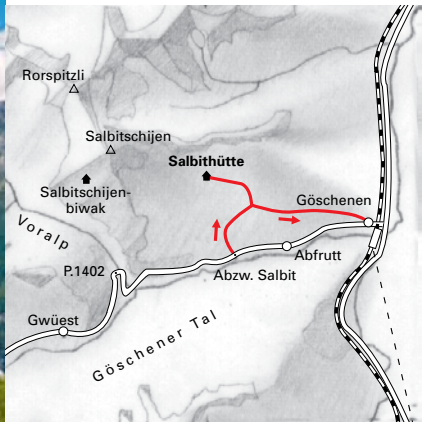
Montée : Sustenpassstrasse Gorezmettlenbach/P. 1613 – Gitzichrummenflue – Sewenhütte, 1 h 45, difficulté T2

Descente : Sewenhütte – Rieter – Färnigenwald – Gorezmettlen /P. 1560, 1 h 30, difficulté T2

Salbithütte

2105 m, 56 places
Gardiennée de mi-juin à mi-octobre
Gardien Hans Berger
Tél. 041 885 14 31, www.salbit.ch





Thé/sirop de bienvenue ; paradis pour les grimpeurs, place de jeux pour enfants très bien équipée ; parcours d'équilibre ; point de départ pour le pont suspendu de Salbit ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 20.–, jeunes : CHF 12.–
Non-membres : adultes : CHF 30.–, jeunes : CHF 14.–, enfants jusqu'à 7 ans gratuit
Demi-pension adultes : CHF 44.–

Accès : de la gare de Göschenen avec le bus sur demande (tél. 079 343 01 09) toutes les 2 heures jusqu'à l'arrêt bifurcation Salbit. A partir de Göschenen un train par heure pour Arth-Goldau et Bellinzona

CN 1211 Meiental / CR 255T Sustenpass
Cabanes des Alpes Suisses

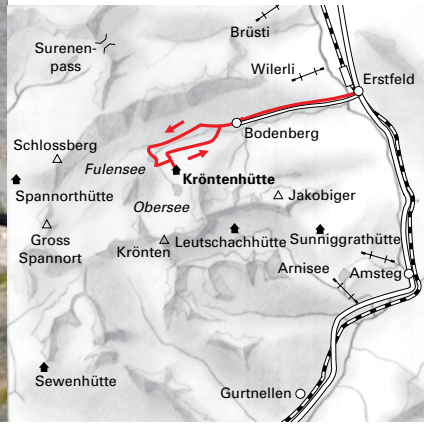
On remarque tout de suite que le gardien de la Salbithütte a des enfants. Ce ne sont pas seulement ses installations (toboggan, balançoire, etc.) qui font de cette cabane un lieu de prédilection pour les familles, mais également le choix des livres, le coin jeux et l'ambiance. Les particularités : la Salbithütte se trouve sur un haut-plateau, niché au milieu d'une face raide ensoleillée, avec un petit lac à l'avant et un autre à l'arrière de la cabane. Inoubliable : le Sabitschijen lui-même. Une montagne de granite pur, avec des dents et des tourelles comme dans un livre pour enfants. Valent le détour : les pâtisseries qui sortent du four de la cabane. A elles seules, elles justifient une visite à la Salbithütte.

Montée : Göschenen, bifurcation Salbit – Regliberg – Salbithütte, 2 h 30, difficulté T2

Descente : Salbithütte – Regliberg – Göschenen, 2 h 15, difficulté T2

Kröntenhütte

1903 m, 72 places
Gardiennée de mi-juin à fin septembre
Gardiens Irene et Markus Wyrsch
Tél. 041 880 01 22, www.kroentenhuette.ch



Voies d'escalade à proximité ; baignade au Fulensee ; canotage sur le Obersee ; animaux sauvages ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 21.–, jeunes : CHF 12.–
Non-membres : adultes : CHF 31.–, jeunes : CHF 17.–,
enfants jusqu'à 9 ans : CHF 12.–
Demi-pension adultes : CHF 37.–

Accès : toutes les heures Lucerne – Arth-Goldau – Erstfeld. Erstfeld – Bodenberg, taxi alpin, tél. 041 880 05 23 et 079 413 91 15

CN 1191 Engelberg / CR 245T Stans
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Randonnées alpines – Objectif cabane ; Cabanes des Alpes Suisses

Une autorisation est nécessaire pour aller en voiture jusqu'à Bodenberg

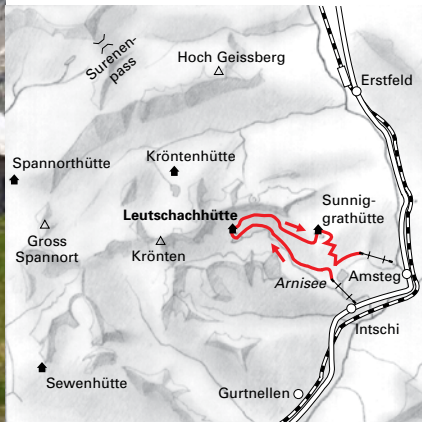
Cette cabane est une destination de randonnée parfaite pour les familles ! Après Bodenberg, le chemin est très varié. Il longe un torrent tumultueux, puis monte jusqu'au Chüeplangg, où il offre une vue magnifique sur une cascade haute de 120 mètres avant d'aboutir sur un plateau marécageux qui abrite le rossolis, une plante carnivore protégée. Une petite baignade dans le Fulensee et vous voilà tout ragaillardis pour parcourir les derniers mètres de dénivellation qui vous séparent de la cabane. Les gardiens savent accueillir les enfants. Après tout, ils sont eux-mêmes parents de trois enfants qui contribuent à l'atmosphère sympathique et détendue de la cabane.

Montée : Erstfeld – Bodenberg – Kröntenhütte, 4 h, depuis Bodenberg 3 h, difficulté T2

Descente : direction Bodenberg via Geissfad, 2 h 15, jusqu'à Erstfeld 3 h, difficulté T2

Leutschachhütte

2208 m, 60 places
Gardiennée de mi-juin à mi-octobre
Gardiens Claudia et Adrian Gnos-Zurfluh
Tél. 041 883 15 17, www.leutschach.ch



Thé gratuit pour la course ; sentier de découverte de la nature ; 2 lacs dans les environs avec radeau ; grand cairn ; parcours Kneipp ; voies d'escalade ; animaux sauvages ; jeux de famille.

CAS/CSS : adultes : CHF 21.–, jeunes : CHF 12.–
Non-membres : adultes : CHF 29.–, jeunes : CHF 14.–,
enfants jusqu'à 6 ans : CHF 7.–
Demi-pension adultes : CHF 34.–

Accès : bus d'Erstfeld à Amsteg et Intschi toutes les heures, téléphérique Intschi – Arni toutes les 30 min, tél. 041 883 16 88, et téléphérique Vorder-Arni – Amsteg, tél. 041 883 12 47, www.arnisee.ch

CN 1191 Engelberg / CR 245T Stans
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

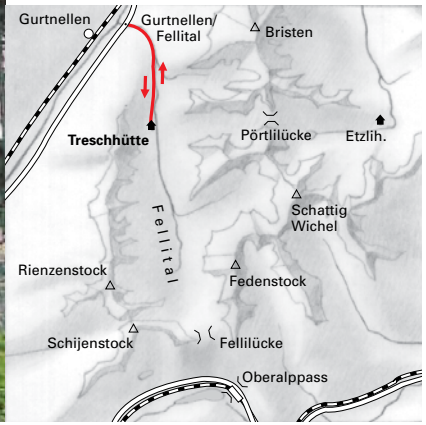
A l'abri des regards, la Leutschachhütte est installée sur une terrasse ensoleillée du Leitschachtal, dominant Intschi dans la vallée de la Reuss. Tout au fond de la vallée, en dessous de l'Obersee et au-dessus du Nidersee, elle est située sur une vaste prairie investie par les marmottes, encerclée par la chaîne irrégulière des Alpes de Suisse centrale. En retournant vers le téléphérique de l'Arnisee, si vous optez pour un chemin un peu plus long en amont du Sunnig Grätli, vous découvrirez un panorama de haute montagne : de la grande croix qui marque le sommet, vous aurez une vue plongeante, unique, sur le Pays d'Uri et le lac des Quatre-Cantons, ainsi que jusque sur le Plateau. Une baignade dans l'Arnisee terminera la balade en beauté.

Montée : Arnisee – Leitschach – Leutschachhütte, 2 h 45, difficulté T2

Descente : Leutschachhütte – Langchälengrätli – Sunniggrathütte – Grüenwald – Arnisee – Vorder-Arni, 4 h, difficulté T2

Treschhütte

1475 m, 32 places
Gardiennée de la Pentecôte à fin octobre
Gardienne Franziska Kunz-Waser
Tél. 041 887 14 07, www.treschhuette.ch



Rochers et forêts dans les alentours de la cabane ; la cabane se situe sur le sentier culturel des Alpes (www.kulturweg.ch) ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 21.–, jeunes : CHF 11.–
Non-membres : adultes : CHF 30.–, jeunes : CHF 16.–, enfants jusqu'à 9 ans : gratuit
Demi-pension adultes : CHF 32.–

Accès : bus Göschenen/Erstfeld – Fellital, ou taxi jusqu'à Felliberg tél. 041 885 19 09, réserver le plus tôt possible

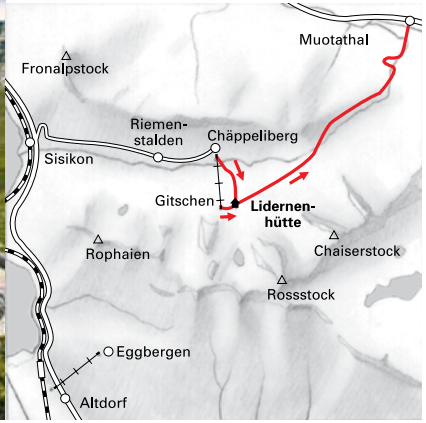
CN 1212 Amsteg / CR 256T Disentis
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

Les environs de la Treschhütte, dans le Fellital, semblent avoir été conçus exprès pour les enfants : dans le bois en amont du gîte, de nombreux rochers se prêtent à l'escalade ou à une partie de cache-cache, un ruisseau offre d'autres possibilités de jeux et un proche alpage attend les bambins avec ses chèvres et ses vaches. A l'instar du Voralptal, le contraste entre l'animation de la vallée principale et l'isolement du vallon qui en est tributaire est frappant.

Montée : Gurtnellen/Fellital – Felliberg – Treschhütte, 2 h 30, depuis Felliberg 1 h 45, difficulté T2

Descente : même chemin, 2 h, difficulté T2

Lidernenhütte



1727 m, 80 places
Gardiennée de juin à octobre
Gardiens Irène Kamer et Pius Fänhdrich
Tél. 041 820 29 70, www.lidernenhuette.ch

Cabane à proximité du téléphérique ; voies d'escalade ; concours de dessin ; baignade dans les lacs ; grotte au Hundstock ; cuisine entièrement biologique ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 21.–, jeunes : CHF 10.–
Non-membres : adultes : CHF 32.–, jeunes : CHF 14.–, enfants jusqu'à 9ans : CHF 7.–
Demi-pension adultes : CHF 38.–

Accès : car postal de Sisikon à Riemenstalden/Chäppeliberg, 2 fois par jour, tél. 041 820 32 55 ou 079 249 47 02, téléphérique Chäppeliberg – Spilau, tél. 041 870 42 46, www.spilau.ch
Retour : avec le bus Muotathal – Schwyz

CN 1172 Muotathal / CR 246T Klausenpass
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

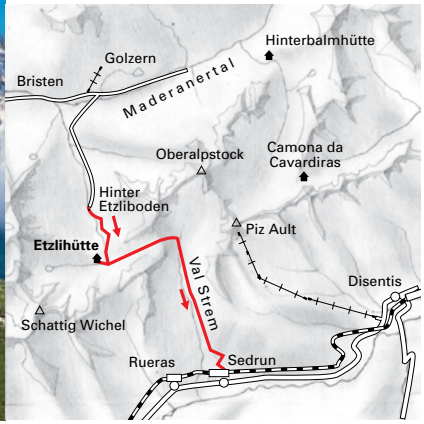
La Lidernenhütte, dans le Riemenstaldnertal, est l'une des cabanes CAS les plus prisées. Serait-ce dû au téléphérique qui amène les promeneurs presque jusqu'à la cabane ? Ce n'est certainement pas la seule raison, vous le constaterez en faisant la connaissance des gardiens et de leur équipe sympathique qui se mettent en quatre pour satisfaire leurs hôtes. Si le coeur vous en dit, vous pouvez renoncer au téléphérique et emprunter le beau sentier qui relie Chäppeliberg à la cabane. Au retour, vous passerez par Goldplangg et Hellberg avant d'arriver à Muotathal.

Montée : Riemenstalden / Chäppeliberg – Lidernenhütte, 1 h 30, difficulté T2 ;
15 min depuis le téléphérique Gitschen

Descente : Lidernenhütte – Höchi – Helberg – Muotathal, 3 h, difficulté T2

Etzlihütte

2052 m, 75 places
Gardiennée de début juin à fin octobre
Gardiens Doris et René Bättig
Tél. 041 820 22 88, www.etzlihuette.ch



Thé/sirop de bienvenue ; eldorado des chercheurs de cristaux ; voies d'escalade pour les enfants ; alpage exploité proche de la cabane ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 22.–, jeunes : CHF 12.–
Non-membres : adultes : CHF 33.–, jeunes : CHF 17.–, enfants jusqu'à 6 ans : CHF 7.–
Demi-pension adultes : CHF 38.–

Accès : bus Erstfeld – Amsteg – Bristen – station inférieure Golzernbahn. Taxi Golzernbahn – Hinter Etzliboden, tél. 079 221 82 70 ou 041 883 14 80
Retour : train Sedrun – Coire ou Sedrun – Andermatt – Göschenen toutes les heures

CN 1212 Amsteg / CR 256T Disentis
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

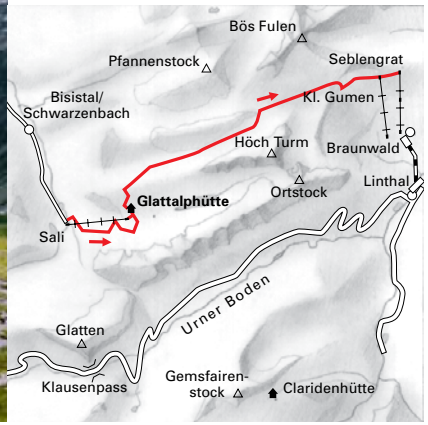
Après avoir rechargé ses batteries au bar à lait de l'alpage de Hinter Etzliboden, vous prendrez la direction de Gulmenstutz par un sentier assez raide, jusqu'à la prairie de Müllersmatt, qui vous invitera à marquer une courte pause. Plusieurs ruisseaux d'eau claire serpentent à travers les prés. Quelques sources jaillissent en gargouillant sous les gros blocs de pierre, alors que d'autres cours d'eau traversent une plaine alluviale pour aller du Spillauisee à Müllersmatt. La Etzlihütte surplombe Müllersmatt et le chemin qui traverse le Chrüzlipass pour rejoindre les Grisons. La recherche du cristal jouit dans la région d'une tradition quasi centenaire. Que celui qui rentre bredouille se rassure : il pourra en admirer de très beaux spécimens dans la cabane.

Montée : Hinter Etzliboden – Gulmen – Etzlihütte, 2 h, difficulté T2

Descente : Etzlihütte – Müllersmatt – Chrüzlipass – Val Strem – Sedrun, 3 h 15, difficulté T2

Glattalphütte

1896 m, 50 places
Gardiennée de début juin à fin octobre
Gardienne Franziska Gwerder
Tél. 041 830 19 39, www.glattalphuette.ch



Thé/sirop de bienvenue ; visite de l'alpage ; prairies et zones de jeu sans fin devant la cabane ; lac et alpage à proximité ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 19.–, jeunes : CHF 10.–
Non-membres : adultes : CHF 30.–, jeunes : CHF 13.–, enfants jusqu'à 6 ans : CHF 7.–
Demi-pension adultes : CHF 37.–

Accès : bus Schwyz – Bisistal/Sali, téléphérique Sali – Glattalp, tél. 041 830 13 59
Retour : télésiège Kleiner Gumen ou Seblen – Braunwald, tél. 055 653 65 65, www.braunwald.ch, funiculaire jusqu'à Linthal avec correspondance pour le train de Ziegelbrücke

CN 1173 Linthal / CR 246T Klausenpass
Randonnées alpines – Objectif cabane ; Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

La vaste prairie à près de 2000 m d'altitude, nichée au fond du Bisistal entre les cantons de Schwyz et de Glaris, ne manque pas d'impressionner. Des alpages de moutons, de chevaux, de vaches et de chèvres à perte de vue entourent le lac de Glattalp, aux reflets bleu-vert chargés de secrets. Depuis le bas de la vallée, un téléphérique vous conduit presque jusqu'à la cabane et, tout près, jusqu'au plus grand site de calcaires urgoniens de Suisse, aux étranges concrétions rocheuses. Les alentours de la Glattalphütte abondent en sentiers de randonnées et offrent un espace de détente idéal pour les familles.

Montée : Bisistal/Sali – Läcki – Mütschen – Glattalphütte, depuis Sali 2 h 30, difficulté T2 ; depuis l'arrivée du téléphérique Sali – Glattalp 5 min

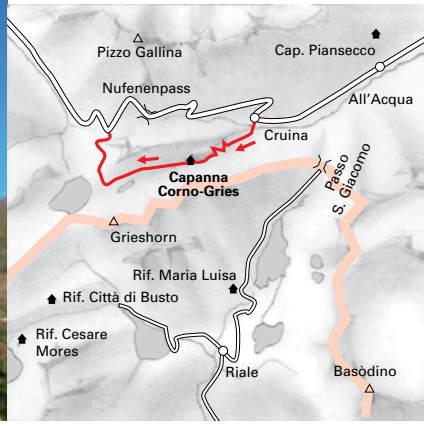
Descente : Glattalphütte – Charetalp – Erigsmatt – Bützi – Kleiner Gumen/Seblen (– Braunwald), jusqu'à l'arrivée de Kleiner Gumen ou Seblen 4 h 30, difficulté T2

Tessin

Le Tessin est le pays de la randonnée à l'état pur. Il est vaste, souvent raide, la plupart du temps d'un vert intense et toujours idéal pour marcher. C'est aussi le pays où la belle saison est la plus longue, puisqu'au sud du Gothard elle commence sensiblement plus tôt et se termine sensiblement plus tard qu'au nord des Alpes. Même en hiver on y trouve de nombreuses randonnées sans neige, grâce au climat doux et au fait que les montagnes commencent plus bas que dans les autres régions. Souvent, on se trouve déjà en terrain alpin raide et rocheux à 600 mètres d'altitude (environ 400 m plus haut que le Lago Maggiore). La météo clémente est aussi un grand avantage du sud du canton à cause de sa situation par rapport à la crête principale des Alpes. Fortement sous l'influence du sud, le Tessin est souvent une excellente alternative lorsque le nord est plongé sous la pluie. De plus, au sud du Gothard, le stratus est rarement un problème, le nombre de jours de pluie est faible et le soleil semble briller plus fort dans le ciel bleu.

Capanna Corno Gries

2338 m, 50 places
Gardiennée de juin à mi-octobre
Gardienne Jutta Jerono
Tél. 091 869 11 29, www.capanneti.ch



Accès à la cabane très facile ; observation d'animaux sauvages ; possibilités de jeux dans de petits lacs et rivières ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 20.–, jeunes : CHF 10.–
Non-membres : adultes : CHF 28.– , jeunes : CHF 14.–,
enfants jusqu'à 5 ans : gratuit
Demi-pension adultes : CHF 39.–

Accès : car postal Airolo – col du Nufenen, arrêt Cruina, tél. 058 448 20 08, www.postauto.ch
Retour : car postal de l'arrêt Griespass, bifurcation sur la route du col du Nufenen jusqu'à Oberwald ou par le Nufenen jusqu'à Airolo

CN 1251 Val Bedretto / CR 265T Nufenenpass
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

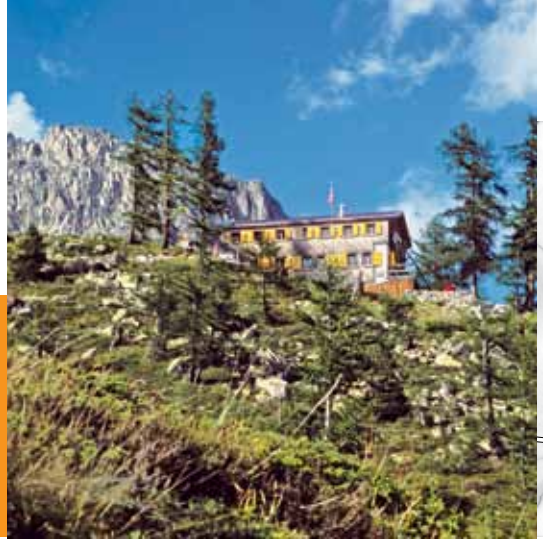
Sommets, glaciers, architecture moderne, lacs et paysage lunaire. Entre le col du Nufenen et le Val Formazza le paysage est bien différent de celui qu'on connaît habituellement au Tessin. Malgré tout ou peut-être parce qu'il est inconnu, ce coin du Tessin autour de la Capanna Corno Gries est spectaculaire. L'architecture de la cabane rappelle une tour de contrôle qui surveillerait les alentours ornés de nombreuses cuvettes, marmottes, lacs et petites barres rocheuses. Non loin de là, au col Corno, on entre dans un monde de sommets, de glaciers et de barrages. Tout ici a été marqué par les glaciers et l'est encore : les larges vallées, les surfaces de glace scintillantes et les deux lacs bleu foncé, comme une paire d'yeux, dans un paysage austère de haute montagne.

Montée : Cruina – Corno – Capanna Corno Gries, 1 h, difficulté T2

Descente : Capanna Corno Gries – col Corno – Mändeli – Griespass, bifurcation, 3 h, difficulté T2

Capanna Piansecco

1982 m, 50 places
Gardiennée de juin à mi-octobre
Gardienne Enrica Vicari-Vella
Tél. 091 869 12 14, www.capanneti.ch



Thé/sirop de bienvenue ; voies d'escalade ; visite d'un alpage à proximité ; lac proche de la cabane ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 18.–, jeunes : CHF 10.–
Non-membres : adultes : CHF 25.–, jeunes : CHF 14.–, enfants : selon l'âge
Demi-pension adultes : CHF 36.–

Accès : car postal Airolo – col du Nufenen, arrêt Cruina, tél. 058 448 20 08, www.postauto.ch
Retour : Bedretto – Airolo presque toutes les heures, tél. taxi du val Bedretto 091 873 30 30

CN 1251 Val Bedretto / CR 265T Nufenenpass
Randonnées Alpines en Valais – Grande randonnée et tours des massifs ; Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

La Capanna Piansecco a été construite en 1995 à proximité du sentier d'altitude qui relie depuis peu les cols du Gothard et du Nufenen. Proche d'une belle forêt de pins, la cabane et ses alentours offrent une foule de possibilités de jeux et d'escalade aux enfants. La montée depuis la route du Nufenen est agréable et assez courte. Ceux qui auront encore assez d'énergie la quitteront pour explorer le lago delle Pigne qui se trouve en amont. Après un départ matinal le deuxième jour, vous suivrez un joli sentier très varié surplombant le Val Bedretto qui vous permettra de rejoindre la route du Gothard.

Montée : Alpe Cruina/route du col du Nufenen – Manio di sopra – capanna Piansecco, 1 h 30, difficulté T2

Descente : capanna Piansecco – chemin d'altitude de Bedretto – Bedretto, 2 h 30, difficulté T2

En balade sans porte-monnaie

Mieux accompagné. PostFinance

LA POSTE

Payer sans argent liquide en montagne

Vous pouvez désormais effectuer gratuitement des paiements sécurisés par SMS dans de nombreuses cabanes du CAS. Plus besoin de partir avec autant d'argent qu'avant sur soi.

Pour s'inscrire
L'inscription permet de relier un numéro de téléphone mobile à un compte postal. Tous les paiements par SMS sont débités directement. Le gardien de service vous indiquera la procédure à suivre. Vous avez quatre possibilités:

– **Dans e-finance:** il vous suffit de saisir votre numéro de téléphone mobile dans e-finance sous le **point du menu «Services > PostFinance Mobile».** Vous pouvez aussi y définir votre limite mensuelle individuelle.
– **Au Postomat:** suivez les étapes indiquées sous menu «Autres fonctions > s'inscrire à PostFinance Mobile».
– **Dans l'iApp:** téléchargez l'iApp de PostFinance dans l'App Store puis lancez-la. Suivez les étapes indiquées sous le menu «S'inscrire».
– **Par SMS:** envoyez un SMS avec le mot-clé **START** et le **numéro ID ou TC** au verso de votre PostFinance Card Direct au **numéro court 474** et suivez les instructions.

Pour toute inscription sur e-finance, dans l'iApp ou par SMS, munissez-vous de votre lecteur e-finance.

PostFinance Mobile fonctionne sur tous les téléphones mobiles. Ce service est gratuit, hors coût habituel du SMS. Après l'inscription, vous pouvez utiliser PostFinance Mobile immédiatement.

Utilisez PostFinance Mobile pour

– consulter le solde et les derniers mouvements de votre compte
– recharger votre crédit de communication téléphonique
– effectuer des virements
– acheter des marchandises et des services

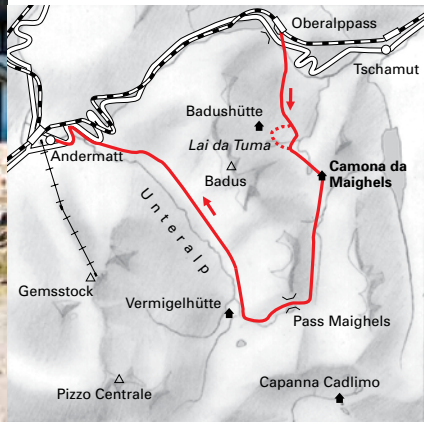
Des questions?
Pour plus d'informations, téléphonez au 0848 888 700 (tarif normal) ou rendez-vous sur www.postfinance.ch/mobile.

Grisons

On en attend pas moins d'un canton de montagne aussi grand, que cette multitude de visages qu'il présente depuis la basse Engadine au Bergell et du Prättigau au col de l'Oberalp. L'Engadine, avec ses maisons aux murs épais et ses tourtes rondes consistantes apporte une ambiance toute particulière. Les ruelles étroites entre les maisons ornées de dessins colorés finissent toutes par arriver à la fontaine du village. Les vallées italophones situées au sud, Mesolcina, Bregaglia et Poschiavo ont leur propre culture. Elles allient le chic italien, les montagnes du Nord et l'air du Sud. Le centre des Grisons, avec ses montagnes raisonnablement ondulées et ses verts pâturages, est l'endroit idéal pour les familles. On y trouve des hameaux à plus de 2000 mètres d'altitude au milieu de larges pâturages, alors que dans d'autres régions, on ne trouverait que rochers et austérité. Son célèbre petit train rouge traverse des gorges profondes et mène à la source de fleuves d'importance ; il permet un accès direct aux fabuleux paysages de montagne des Grisons et à ses cabanes CAS idéales pour les familles.

Camona da Maighels

2309 m, 92 places
Gardiennée de mi-juin à mi-octobre
Gardiens Pia et Bruno Honegger
Tél. 081 949 15 51, www.maighelshuette.ch



Cadeau d'adieu pour les enfants ; voies d'escalade ; tour de grimpe et balançoire ; lacs et ruisseaux pour la baignade ; recherche de cristaux ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 22.–, jeunes : CHF 11.–
Non-membres : adultes : CHF 32.–, jeunes : CHF 16.–, prix spéciaux pour les enfants
Demi-pension adultes : CHF 37.–

Accès : Andermatt – col de l'Oberalp et Coire – Disentis – col de l'Oberalp toutes les heures, Andermatt – Göschenen toutes les 30 min

CN 1232 Oberalppass / CR 256T Disentis
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

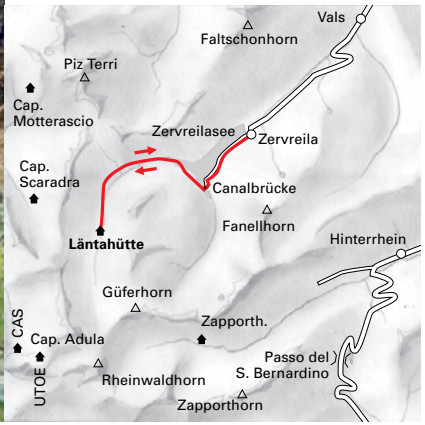
Les grandes étendues glaciaires que vous pourrez contempler de la terrasse de la Camona da Maighels vous donneront bien davantage qu'un avant-goût de la haute montagne. Les alentours directs de la cabane font la part belle aux lacs, aux cours d'eau et aux terrains marécageux. Pour savoir précisément où le Rhin antérieur commence son parcours vers la mer du Nord, un petit détour en longeant le lai da Tuma s'impose. Le Val Maighels a également la réputation d'être un endroit rêvé pour les collectionneurs de minéraux. Pour redescendre, nous vous recommandons de traverser le Pass Maighels, le long de la Reuss jusqu'à Andermatt.

Montée : col de l'Oberalp – P. 1987 – Trutg Nurschalas (– lai da Tuma + 1 h) – Camona da Maighels, 2 h, difficulté T2

Descente : Camona da Maighels – Pass Maighels – Unteralptal – Andermatt, 4 h 30, difficulté T2

Läntahütte

2090 m, 33 places
Gardiennée de fin juin à mi-octobre
Gardien Thomas Meier
Tél. 081 935 17 13, www.laenta.ch



Spécialités régionales ; mur d'escalade ; voies d'escalade ; slackline ; sentier sur glacier ; âne ; le gardien raconte des histoires et des contes ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 22.–, jeunes : CHF 12.–
Non-membres : adultes : CHF 33.–, jeunes : CHF 16.–, enfants jusqu'à 9 ans : CHF 9.–
Demi-pension adultes : CHF 33.–

Accès : car postal Ilanz – Vals 11 fois par jour, Vals – Zervreila 7 fois par jour, navette Zervreila – Canalbrücke, tél. 079 431 88 89, www.zervreila.ch

CN 1253 Olivone, 1233 Greina et 1234 Vals / CR 266T Valle Leventina, 256T Disentis et 257T Safiental
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Randonnées alpines – Objectif cabane ; Cabanes des Alpes Suisses

Le sentier qui mène à la cabane passe par des prairies où paissent des vaches et des moutons. Merci d'avoir du respect pour les animaux !

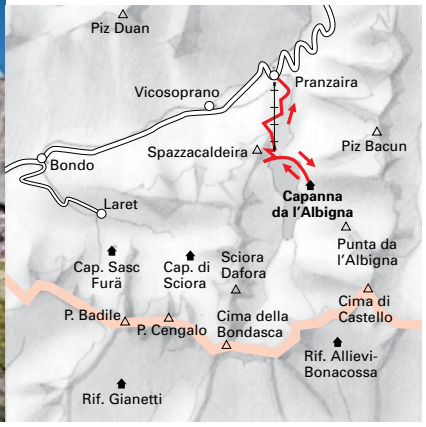
Rien que les célèbres thermes de Vals valent le sinueux détour. Plus haut encore, une vallée se cache derrière le lac de Zervreila avec, tout au bout, la Läntahütte, adossée à un énorme rocher. Le petit gîte n'offre que 33 lits. La vue sur la face sauvage du Rheinwaldhorn est impressionnante. On tombe sous le charme des méandres de la rivière, des énormes blocs de rochers, des lacs et étangs, des cascades majestueuses et, tout au bout d'une langue glaciaire, du torrent gris acier qui jaillit du portail glaciaire…

Montée : Vals – lac artificiel de Zervreila – Canalbrücke – Lampertsch Alp – Läntahütte, depuis Canalbrücke 2 h, depuis le lac artificiel de Zervreila 3 h, depuis Vals 5 h, difficulté T1

Descente : même chemin, 1 h 15 jusqu'à Canalbrücke, difficulté T1

Capanna da l'Albigna

2336 m, 94 places
Gardiennée de mi-juin à fin septembre
Gardien Michel Anrig
Tél. 081 822 14 05, www.sachoherrohn.ch



Sirop de bienvenue ; sentier aventure ; école d'escalade ; visite du barrage ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 24.–, jeunes : CHF 13.–
Non-membres : adultes : CHF 36.– , jeunes : CHF 17.–, enfants jusqu'à 6 ans gratuit
Demi-pension adultes : CHF 34.–

Accès : car postal de St. Moritz – col de la Maloja – Pranzaira, téléphérique jusqu'au barrage d'Albigna, tél. 058 319 64 14
Retour : de Pranzaira en car postal par le col de la Maloja jusqu'à St.Moritz

CN 1296 Sciora / CR 278 M. Disgrazia
Randonnées alpines – Objectif cabane ; Cabanes des Alpes Suisses

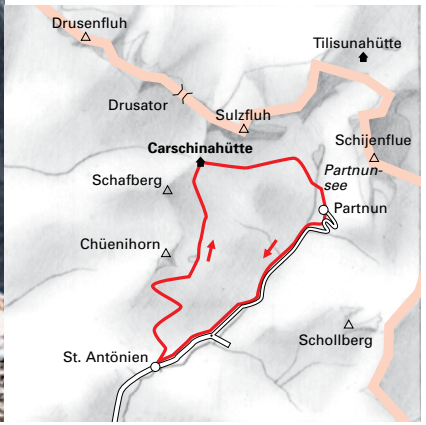
Avez-vous déjà entendu parler de l'esprit d'Albigna ? En montant en télécabine depuis Pranzaira jusqu'au barrage, on aperçoit son visage figé dans les rochers du Piz Balzet. D'un air sérieux il surveille les allées et venues dans le bassin d'Albigna. Entre le lac Albigna et la cabane on rencontrera certainement déjà quelques familles : certaines grimpent sur les dalles adhérentes et les rochers qui entourent la cabane, d'autres refroidissent leurs pieds dans le lac, s'amusent à faire des petits barrages ou jouent dans le sable déposé sur la berge. Celui qui veut se baigner ne le fera pas dans l'eau glaciale du lac Albigna, mais dans un des nombreux petits lacs de montagne, à une demi-heure au-dessus de la cabane. Le choix est énorme, comme le plaisir.

Montée : lac Albigna – Capanna da l'Albigna, 1 h, difficulté T2

Descente : Capanna da l'Albigna – barrage – Motta Ciürela – Pranzaira, 2 h 15, difficulté T2

Carschinahütte

2236 m, 85 places
Gardiennée de mi-juin à mi-octobre
Gardien Thomas Solèr
Tél. 079 418 22 80, www.carschinahuette.ch



Via ferrata ; blocs pour grimper autour de la cabane ; canoë sur les lacs de Partnun et de Carschina ; location de trottinettes pour le trajet Partnun – St. Antönien

CAS/CSS : adultes : CHF 20.–, jeunes : CHF 13.–
Non-membres : adultes : CHF 25.–, jeunes : CHF 15.–, enfants jusqu'à 6 ans : CHF 8.–
Demi-pension adultes : CHF 30.–

Accès : train jusqu'à Küblis et bus Küblis – St. Antönien env. 7 fois par jour

CN 1157 Sulzfluh / CR 238T Montafon
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

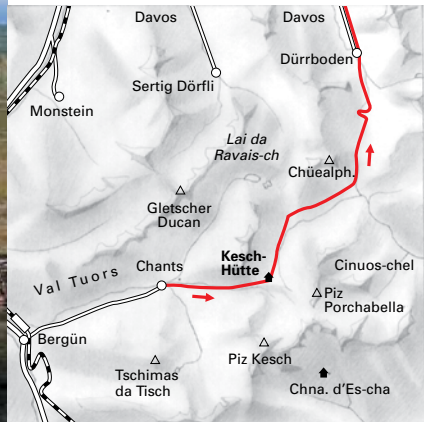
A l'origine, la Carschinahütte servait surtout de base aux alpinistes qui partaient à l'assaut des parois impo-santes du massif du Rätikon. Entre-temps, le gîte a été agrandi et modernisé, et il attire tant les alpinistes que les promeneurs et les amateurs de VTT. En partant de St. Antönien et en passant par Bärgli, vous traverserez des paysages marqués par les Walser et vous longerez des versants piquetés de paravalanches. Le sentier du retour passe par Partnun.

Montée : St. Antönien – Bärgli – Garschina-see – Carschinahütte, 3 h, difficulté T2

Descente : Carschinahütte – Brunnenegg – Partnun – St. Antönien, 2 h, difficulté T1

Kesch-Hütte

2625 m, 92 places
Gardiennée de mi-juin à mi-octobre
Gardiens Ursina Barandun et Reto Barblan
Tél. 081 407 11 34, www.kesch.ch



Salle de jeu pour enfants ; concours de dessin ; chaises enfant et lits enfant ; voies d'escalade ; lac à proximité de la cabane ; animaux sauvages ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 22.–, jeunes : CHF 8.–
Non-membres : adultes : CHF 35.–, jeunes et enfants : CHF 12.–
Demi-pension adultes : CHF 35.–

Accès : bus Bergün – Val Tuors, fin juin à fin août, 2 fois par jour, uniquement sur réservation au tél. 079 680 23 38
Retour : bus Dürrboden / Dischma – gare de Davos-Dorf, 5 fois par jour de fin juin à fin septembre, tél. 081 410 10 90, www.vbd.ch

CN 1237 Albulapass et 1217 Scalettapass / CR 258T Bergün
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Randonnées alpines – Objectif cabane ; Cabanes des Alpes Suisses

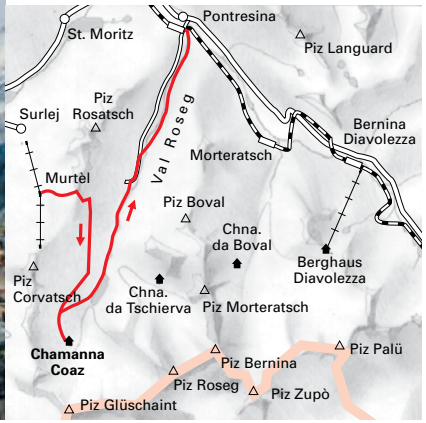
La Kesch-Hütte, entre l'Albulapass et Davos, a été reconstruite en 2000 et propose un modèle d'avenir pour les cabanes du CAS en matière de confort et d'énergie. Le temps des pièces sombres et des petites salles à manger est définitivement révolu. Au lieu de cela, des panneaux solaires, des baies vitrées isolantes et de petites turbines ont été installés pour le concept énergétique de construction claire et spacieuse. Les paisibles vallées au coeur des Grisons ont gardé tout leur charme sur le chemin de Bergün à la cabane, et les linaigrettes, ces herbes à la coiffure blanche, bordent le chemin pédestre menant à Dürrboden le lendemain.

Montée : Bergün – Chants – Kesch-Hütte, depuis Chants 3 h, depuis Bergün 5 h, difficulté T2

Descente : Kesch-Hütte – Scalettapass – Dürrboden, 3 h 30, difficulté T2

Chamanna Coaz

2610 m, 80 places
Gardiennée de mi-juin à mi-octobre
Gardien Alois Kunfermann
Tél. 081 842 62 78, www.coaz.ch



Paysage glaciaire grandiose à proximité de la cabane ; recherche de minéraux ; animaux sauvages ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 24.–, jeunes : CHF 14.–
Non-membres : adultes : CHF 33.–, jeunes : CHF 20.–, enfants jusqu'à 6 ans sur demande
Demi-pension adultes : CHF 35.–

Accès : télécabine Silvaplana/Surlej – Murtèl, www.corvatsch.ch
Retour : en calèche de Roseg à la gare de Pontresina, tél. 081 838 83 00, www.pontresina.ch > Pferdekutschen (allemand ou italien)

CN 1277 Piz Bernina / CR 268 Julierpass
Randonnée alpine – Objectif cabane ; Cabanes des Alpes Suisses

La glace est l'élément qui domine le fond de vallée derrière la Chamanna Coaz. La cabane se situe sur un dos, à moins d'une demi-heure du glacier. Le fond du Val Roseg n'est pas dominé par d'inoffensifs névés, mais bel et bien par des glaciers profondément crevassés et d'imposants séracs. Ces glaciers vivent et bougent. Pas un jour ne se passe sans qu'on entende des gros blocs de glace tomber. Avec un peu de chance il est possible d'observer le phénomène à distance. Des moulins glaciaires, un lac avec de vrais icebergs au pied du glacier et, pour ceux qui le désirent, une fin de randonnée en calèche entre Roseg et Pontresina – tous ces éléments adoucissent la descente pour les petites et les grandes jambes.

Montée : arrivée de la télécabine Murtèl – Fuorcla Surlej – Plaun dals Süts – Chamanna Coaz, 2 h 30, difficulté T2

Descente : Chamanna Coaz – Lej da Vadret – l'Alp Ota Suot – Roseg – Pontresina, 4 h, difficulté T2

Suisse orientale

Ce n'est ni la Suisse centrale, ni les Grisons. Situées entre les deux, les montagnes de Suisse orientale sont souvent ignorées. C'est une erreur ! L'est de Zurich a beaucoup à offrir ! Vues depuis le bas des vallées, les montagnes entre le Glärnisch et l'Alpstein ont souvent l'air abruptes et inaccessibles. Une fois les premiers flancs raides franchis à pied ou en téléphérique, de vastes hauts-plateaux, qui se prêtent très bien aux randonnées familiales, vous attendent, ainsi que des alpages exploités depuis plusieurs centaines d'années. Les fromagers vous présenteront volontiers leur métier et on trouvera certainement dans ces alpages de quoi reprendre des forces pour les derniers mètres de dénivelé. En route, on croisera de nombreux petits lacs de montagne qui reflètent les sommets pointus. Sur ces hauts-plateaux, vous serez surpris par la vue incroyable dont bénéficient les cabanes. Vue splendide sur les montagnes et la vallée, bref, on ne sait plus où regarder ! Cerise sur le gâteau : de nombreuses cabanes CAS de cette région ont été rénovées. Certaines ont une architecture impressionnante, d'autres se distinguent par leurs grandes fenêtres panoramiques – mais toutes ont ce petit plus qui fera de votre randonnée familiale un succès.

Leglerhütte

2273 m, 60 places
Gardiennée de début juin à mi-octobre
Gardiens Sara et Romano Frei-Elmer
Tél. 055 640 81 77, www.leglerhuette.ch

Lac de montagne et école d'escalade devant la cabane ; animaux sauvages ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 26.–, jeunes : CHF 16.–
Non-membres : adultes : CHF 38.–, jeunes : CHF 18.–
Demi-pension adultes : CHF 39.–

Accès : train jusqu'à Schwanden, bus jusqu'à Kies 5 à 7 fois par jour, tél. 055 642 17 17, www.sernftalbus.ch. Depuis Kies, téléphérique jusqu'à Mettmen toutes les 30 min, tél. 055 644 20 10, www.mettmen-alp.ch

CN 1174 Elm / CR 247T Sardona
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

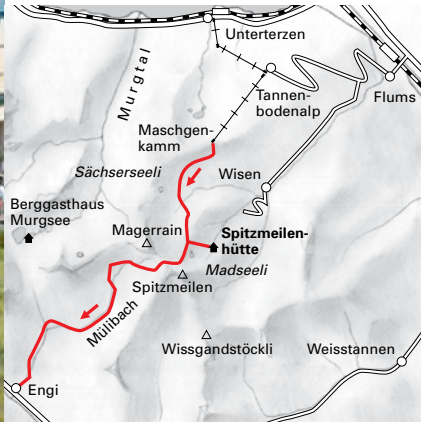
Depuis plus de 450 ans, la chasse est interdite dans la région du Kärpf, au centre de laquelle se situe la Leglerhütte. Au vu des prés remplis de marmottes près du lac de Garichti, juste derrière l'arrivée du téléphérique, on voit bien que les animaux apprécient l'environnement paisible de l'endroit. Avec un peu de chance, vous croiserez sur le chemin de la cabane chamois, bouquetins, aigles et bien d'autres animaux encore. L'attraction véritable de la randonnée jusqu'à la Leglerhütte, puis à la descente, reste cependant les nombreux lacs alentour. On a vite fait de bousculer son programme !

Montée : Mettmen – Stausee Garichti – Ober Stafel – Leglerhütte, 2 h 45, difficulté T2

Descente : Leglerhütte – Ängisee – Schönau – Aueren – Chis, 3 h 30, difficulté T2

Spitzmeilenhütte

2087 m, 44 places
Gardiennée de mi-juin à fin octobre
Gardiens Claudia Drilling et Fridolin Vögeli
Tél. 081 733 22 32, www.spitzmeilenhuette.ch



Les enfants peuvent aider à la cuisine ; vaste terrain de jeux ; petits lacs et rivières proches de la cabane ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 26.–, jeunes : CHF 15.–
Non-membres : adultes : CHF 37.–, jeunes : CHF 18.–
Demi-pension adultes : CHF 33.–

Accès : téléphérique Unterterzen – Tannenbodenalp, www.flumserberg.ch, tél. 081 720 30 30 et télécabine Tannenboden – Maschgenkamm, tél. 081 720 15 15
Retour : bus Engi – Schwanden toutes les heures

CN 1154 Spitzmeilen / CR 237T Walenstadt
Randonnées alpines en Suisse – D'une cabane à l'autre ; Cabanes des Alpes Suisses

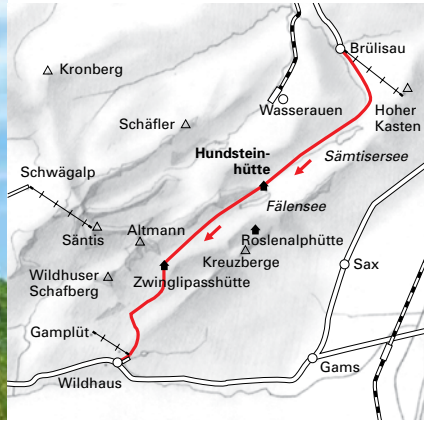
Le Spitzmeilen, qui se dresse entre Flumserberg et Elm, est pour le moins surprenant. Cette formation située à un peu plus d'un kilomètre au sud-ouest de la Spitzmeilenhütte ressemble aux mesas qui parsèment la Monument Valley dans l'Ouest américain. Au pied de cette montagne, un haut-plateau légèrement incliné abrite l'alpage de Fursch, ainsi que de nombreux ruisseaux, lacs et étangs. Une promenade agréable mène de Maschgenkamm à la Spitzmeilenhütte. Le chemin ne manque pas de sites agréables pour des haltes et des jeux. La descente jusqu'à Engi, dans la vallée du Mülibach, est plus longue.

Montée : Maschgenkamm – Calanshüttli – Spitzmeilenhütte, 2 h 30, difficulté T2

Descente : Spitzmeilenhütte – Wissmilen-pass – Mülibachtal – Engi, 5 h, difficulté T2

Hundsteinhütte

1551 m, 52 places
Gardiennée de mi-mai à fin octobre
Gardienne Ruth Graf
Tél. 071 799 15 81, www.hundsteinhuette.ch



Voies d'escalade à proximité ; baignade au lac Fälen ; randonnée géologique Hoher Kasten – Saxerlücke ; animaux sauvages ; jeux de société

CAS/CSS : adultes : CHF 18.–, jeunes : CHF 10.–
Non-membres : adultes : CHF 25.–, jeunes et enfants : CHF 13.–
Demi-pension adultes : CHF 32.–

Accès : train pour Gossau SG et correspondance pour Weissbad, puis bus Weissbad – Brülisau une à deux fois par heure
Retour : Bus Wildhaus – Nesslau toutes les heures

CN 1115 Säntis / CR 227T Appenzell
Randonnées alpines – Objectif cabane ; Cabanes des Alpes Suisses

La cabane se situe à presque cent mètres au-dessus du charmant lac de Fälen, au cœur de la zone de karst de l'Alpstein. Le chemin pédestre qui relie Brülisau au gîte passe par Plattenbödeli et Bolenwees. Excellent point de départ pour les voies d'escalade dans les parois pas trop hautes du Hundstein et du massif de Kreuzberg, et pour des randonnées entre Hoher Kasten, Brülisau et Wildhaus, la cabane est très populaire chez les alpinistes et les randonneurs. Elle est simple et sympathique. Le deuxième jour, vous rejoindrez Wildhaus en passant par le col de Zwingli.

Montée : Brülisau – Sämtisersee – Bollenwees – Hundsteinhütte, 3 h, difficulté T2

Descente : Hundsteinhütte – Fälensee – Zwinglipass – Wildhaus, 3 h 30, difficulté T2

L'AVENTURE COMMENCE CHEZ NOUS.

Boutiques Transa Travel & Outdoor : Bâle, Berne, Lucerne, St-Gall, Winterthour et Zurich | www.transa.ch

A LA DÉCOUVERTE DES ALPES AVEC TRANSA

Le CAS et Transa se consacrent aux aventures en montagne. Pour une sortie en cabane ou sur un site d'escalade, tu trouveras à coup sûr l'équipement idéal et des conseils avisés chez Transa.

Transa offre le plus grand choix d'article de voyage et de matériel outdoor de Suisse. Des collaborateurs qualifiés te conseilleront volontiers dans l'une de nos boutiques à Bâle, Berne, Lucerne, St-Gall, Winterthour et Zurich.

Nous nous réjouissons de ta prochaine visite !

2000002817666

Afin profiter de la réduction, remplis le formulaire ci-dessous et remets-le directement en magasin :

☐ Madame ☐ Monsieur

Nom/prénom

Adresse

NPA localité

E-mail

Date de naissance

Ou clique simplement sur notre boutique en ligne : www.transa.ch

Code de réduction pour la commande en ligne :

SAC_9126

Un bon par personne. Non cumulable avec d'autres réductions ou offres promotionnelles. Non valable à l'achat de cartes cadeaux. Valable jusqu'au 31.12.2012.

Partenaires :

Mieux accompagné.
PostFinance
LA POSTE

SALEWA

TRANSA