



Complément alimentaire

POUR LE PLEIN DE VITALITÉ!

Préparation multivitaminique avec 12 vitamines, 9 minéraux et des extraits de ginseng et d'olive. Supradyn® pro VITALITY a été spécialement conçu pour renforcer la vitalité physique et mentale pendant la seconde moitié de la vie. Convient également aux personnes plus jeunes.

Pour le métabolisme énergétique et la vitalité mentale. Les vitamines B1, B6, B12, la niacine, la vitamine C, ainsi que le cuivre et le manganèse, contribuent à un métabolisme énergétique normal. Le fer, le zinc et l'iode contribuent à une fonction cognitive normale. L'acide pantothénique contribue à des performances intellectuelles normales. Une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'un mode de vie sain sont importants pour la santé. 1 comprimé effervescent ou pelliculé par jour.

À emporter pour chaque randonnée:

- Bepanthen® MED Plus en cas de petites plaies.
- Aspirin® Granulé contre les maux de tête.
- Dermacalm®-d contre les piqûres d'insectes.

Ce sont des médicaments autorisés.
Lisez les notices d'emballage.

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

Concours

Partagez votre moment.



www.supradyn.ch/fr/vitality/contours

Participer et gagner dès maintenant!

Il vous suffit de scanner le QR code et de participer.



PRIX PRINCIPAL

1 semaine au Geissholz Alpenlodge dans le Haslital avec vos proches (jusqu'à sept personnes)



1 PARMI 50 LOTS

Sac à dos, bâtons de randonnée et boîte de comprimés effervescents Supradyn® pro VITALITY



Date limite de participation: fin juin 2026



Concours

et idées de randonnées inoubliables en Suisse.

Evelyne Binsack
Première Suisse au sommet du Mount Everest



CE SONT LES MOMENTS QUI COMPTENT,
PAS LES ANNÉES.

Pour ta vitalité
physique et mentale.



A009433 CH-2025105-71

VALAIS



Bordierhütte SAC

Au cœur des glaciers valaisans et entourée de sommets culminant à 4000 m.

Bien aménagé, le sentier menant à la cabane nous fait traverser des ponts, monter des marches et longer une gigantesque moraine, au cœur d'un incroyable paysage glaciaire. Depuis peu, il est même possible de rejoindre la Bordierhütte CAS sans poser les pieds sur le glacier, en partant de Gasenried près de Grächen. Celles et ceux qui souhaitent monter encore plus haut peuvent passer une nuit au refuge et faire l'ascension du Gross Bigerhorn. Avec ses 3626 m d'altitude, il s'agit du point le plus haut de Suisse pouvant être atteint par un sentier de randonnée. Il permet d'admirer une centaine de sommets, dont une vingtaine culminant à 4000 m.

Temps/difficulté: Gasenried–Bordierhütte 3h 45 (T3),
Bordierhütte–Gross Bigerhorn 2h 30 (T3+)

SUISSE ORIENTALE



Spitzmeilenhütte SAC

Ascension jusqu'au plateau et ses lacs, avec vue sur les Churfirsten.

Depuis la station du Maschgenkamm, la cabane n'est plus très loin, ce qui laisse largement le temps de découvrir le haut-plateau et ses petits lacs ou d'admirer la vue sur l'Alpstein et les Churfirsten. Pour profiter d'un panorama encore plus spectaculaire, il suffit de rejoindre le Sernftal dans le canton de Glaris ou le Weisstannental dans le canton de Saint-Gall. Une fois le Spitzmeilen dépassé, s'ouvre à nos pieds le Haut lieu tectonique Sardona inscrit au

patrimoine mondial naturel de l'UNESCO. Nous recommandons une randonnée sur plusieurs jours en passant par les cabanes à proximité, comme le refuge de ski Mülibachtal ou la Murgseehütte.

Temps/difficulté: Maschgenkamm–Spitzmeilenhütte 2 h (T2),
Spitzmeilenhütte–Sernftal ou Weisstannental: 3–5 h selon l'itinéraire (T3)

GRISONS



Chamonna Lischana CAS

Au cœur des Dolomites et ses pics colorés en Basse-Engadine.

Comme son nom laisse deviner, la cabane la plus à l'est du CAS se trouve dans la partie de la Suisse où l'on parle le romanche. La cabane «Chamonna» peut être atteinte en 4 heures depuis Scuol en Basse-Engadine et en 3 heures depuis San Jon. Soyez rassurés, le sentier est bien aménagé et la vue sur la vallée et les Dolomites en vaut largement la peine. Ici aussi, la cabane peut servir de lieu d'étape pour aller encore plus haut, que ce soit pour gravir le Piz Lischana culminant à 3000 m d'altitude ou pour emprunter le passage vers S-charl. Les deux options ont un degré de difficulté T4. Plus facile mais pas moins spectaculaire, la longue descente vers Sur En à travers les gorges du Val d'Uina passe par un plateau aux mille couleurs.

Temps/difficulté: à partir de San Jon 3 h, à partir de Scuol 4 h (T2)
vers Sur En 6 h (T3), vers S-charl 4 h (T4)

TESSIN



Capanna Cadlimo CAS

De lac en lac, entre les cantons du Tessin, d'Uri et des Grisons

Le départ de cette randonnée de 3 heures se trouve à Piora près du lac de Ritom, puis le sentier longe cinq autres lacs avant d'atteindre la cabane Capanna Cadlimo CAS au bord du sixième lac. Les diverses possibilités d'accès font la particularité de ces lacs: que ce soit

depuis l'Oberalppass, le Lukmanierpass, Airolo ou Acquacalda, l'eau n'est jamais loin. Celles et ceux qui ont encore du temps peuvent continuer jusqu'aux Camona da Maighels CAS, Badushütte, Capanna Cadagno ou Vermigelhütte. Pendant les mois d'été, les randonneurs peuvent se restaurer dans certains alpages, qui leur serviront avec grand plaisir du fromage local et des boissons fraîches.

Temps/difficulté: 3 h à partir du Lago Ritom (T2)

OBERLAND BENOIS

Recommandée par Evelyne Binsack



Brochhütte

© SAC-CAS

Idéalement située à 1499 m dans le Reichenbachtal, au-dessus de Meiringen.

Au départ de la Schwarzwaldalp à 1450 m (parking pour les voitures ou à partir de Meiringen avec le car postal), il s'agit d'une randonnée très facile. La piste passe près de la Brochhütte, puis se transforme en large sentier de randonnée qui mène jusqu'à un petit col à 2009 mètres, appelé «Auf der Egg». À partir du col, un sentier part à gauche dans une montée raide sur quelques lacets jusqu'à arriver sur un magnifique plateau avec un minuscule lac, le «Hornseeli». Une petite colline située à l'est – la Cheerhubel à 2213 m – est idéale pour faire une pause. Ensuite, en partant du «Hornseeli», le sentier redescend vers l'Oberläger pour retourner à la Schwarzwaldalp. Sur le retour, celles et ceux qui ont encore de l'énergie peuvent faire un détour par les gorges du glacier de Rosenlaui, où l'eau du glacier se déverse dans la vallée dans un imposant grondement.

Temps/difficulté: 4-5h pour la boucle (T2) à partir de la Schwarzwaldalp

Les recommandations du CAS

Une nuit réussie en cabane nécessite de la préparation. Voici ce à quoi il faut penser, entre autres:

- Vérifier les périodes d'ouverture et de gardiennage des cabanes, réserver suffisamment à l'avance
- Vérifier les dernières prévisions météo
- Être en bonne santé et en bonne condition physique pour aller en montagne
- Planifier rigoureusement la randonnée sur le portail CAS:

sac-cas.ch/portail-des-courses-du-cas

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

