



## Courses en haute montagne

Le massif de la Blüemlisalp permet des courses en haute montagne variées et passionnantes, p.ex. le Blüemlisalphorn par la route normale (arête nord-ouest par le Rothornsattel) ainsi que la bien-aimée paroi nord qui attire aussi bien au printemps qu'en été un grand nombre d'alpinistes. Le franchissement Morgenhorn-Weisse Frau-Blüemlisalphorn appartient à une des plus belles routes de névé des alpes. Les ascensions par route normale du Morgenhorn ou de la Weisse Frau sont également des plus intéressantes. Par neige fraîche ou par glace brillante ces courses deviennent plus que sérieuses.

### **Blüemlisalphorn 3661 m.s.m.**

Depuis la cabane de la Blüemlisalp, direction glacier de la Blüemlisalp en passant à l'est du massif montagneux et entre la dépression de celui-ci et la Weisse Frau. En légère descente ou atteint la cuvette du glacier au pied du Blüemlisalphorn. La cuvette par transversalement vers le Rothornsattel. Par un névé raide on arrive au Sattel (3179m). Dès lors on suit, en se tenant légèrement à droite de la partie sous-jacente (barres de fer cimentées), l'arête nord-ouest qui sera d'abord rocheuse puis enneigée jusqu'au sommet.

*Ascension 4h / Descente 3h*

### **Weisse Frau 3650 m.s.m.**

Depuis la cabane de la Blüemlisalp, direction glacier de la Blüemlisalp. Direction Sattel entre Ufem Stock et Weisse Frau vers les rochers en dessus du massif montagneux (Schnapsfluh) et par l'arête raide de névé et roches (dans la partie supérieure des barres de sécurité) jusqu'au sommet.

*Ascension 3h / Descente 2h30mn.*

### **Morgenhorn 3623 m.s.m.**

Depuis la cabane de la Blüemlisalp suivez la même route que pour la Weisse Frau jusqu'à hauteur du massif montagneux, puis partez à gauche direction Morgenhorn. Après le pan incliné sur le versant de glace on grimpe jusqu'à la grande crevasse et maintenant sur le flanc (souvent de la glace brillante) jusqu'au sommet.

*Ascension 3h / Descente 2h30mn.*

### **« Franchissement » Morgenhorn – Weisse Frau – Blüemlisalphorn**

Depuis la cabane de la Blüemlisalp jusqu'au Morgenhorn, suivre la crête avec quelques parties de roche, puis névé jusqu'à la Weisse Frau. Maintenant par la crête part direction sud. Quelques rochers doivent être surmontés par escalade. Continuation par l'arête de névé jusqu'au point le plus bas entre la Weisse Frau et le Blüemlisalphorn. Descente par la route normale Blüemlisalphorn arête nord-ouest.

*Cabane de la Blüemlisalp jusqu'au Blüemlisalphorn : 7h*

### **Wilde Frau 3260 m.s.m.**

Depuis la cabane de la Blüemlisalp par le chemin sillonné en direction de la Wilde Frau jusqu'à la première plaine en suivant les bonshommes de pierre, par un petit couloir menant à un sentier de corniche (chemin de pierrailles). Suivre le sentier de corniche direction sud pendant 400 mètres, grimpez sur la prochaine corniche et vers la montée par escalade (marqué par un point bleu-blanc). Perpendiculairement le long d'une lézarde ou se tenir d'abord à gauche, puis à droite jusqu'au premier niveau (4+), puis encore une petite escalade jusqu'au deuxième niveau (3). Continuer en corde courte à droite sur des bandes rocheuses et grimper en un grand S sous l'élévation vers le sommet. Direction nord-ouest le long du sillon, après 200 mètres graduellement sur l'arête vers le sommet.

*Ascension 2h30mn. / Descente 2h*