

LES 24H DE LA RANDONNÉE

ACTE 1 : OBERWALD - BRIG

19 .- 20.10.2024

Le défi annuel des 24H de la randonnée est de retour chez Valrando avec un nouveau concept: relier Oberwald, dans la Vallée de Conches, confins de notre beau Valais et terre de naissance du Rhône, au Lac Léman. Le tout en 4 ans!

Cette année, pour la première partie de cette aventure, nos groupes relierons Oberwald à Brig durant une épreuve de 24h de marche divisée en 4 étapes. Pour les courageux qui prendront part à l'aventure dans son entièreté se définira comme suit:

1ère étape: Oberwald - Münster (GRP1: 08h30-13h15 / GRP2: 09h30-14h15 / GRP3: 10h30-15h15)

2ème étape: Münster - Niederwald (GRP1: 14h00-18h45 / GRP2: 15h00-19h45 / GRP3: 16h00-20h45)

3ème étape: Niederwald - Betten (GRP1: 19h30-01h15 / GRP2: 20h30-02h15 / GRP3: 21h30-03h15)

4ème étape: Betten - Brig (GRP1: 2h00-07h40 / GRP2: 03h00-08h40 / GRP3: 04h00-09h40)

Chaque étape sera jalonnée de plusieurs pauses de courtes durée et des repas ou collations seront assurées par des prestataires locaux à chaque fin d'étape de manière à reprendre des forces.

Pour ceux qui souhaitent se joindre à cette grande aventure sportive et humaine mais que la longueur effraie un peu, vous avez l'option de participer seulement à la partie JOUR (Oberwald - Niederwald) ou à la partie NUIT (Niederwald - Brig).

Trois départs seront organisés depuis la gare d'Oberwald avec à leur tête un chef de course et un adjoint. Valrando se chargera de la répartition de participants en fonction de leur lieu de provenance. Les départs seront organisés comme suit:

GROUPE 1: Départ le samedi 19.10.2024 à 8 h 30 - ARRIVEE PREVUE A BRIG: 07 h 40 le dimanche 20.10.2024

GROUPE 2: Départ le samedi 19.10.2024 à 09 h 30 - ARRIVEE PREVUE A BRIG: 08 h 40 le dimanche 20.10.2024

GROUPE 3: Départ le samedi 19.10.2024 à 10 h 30 - ARRIVEE PREVUE A BRIG: 09 h 40 le dimanche 20.10.2024

Veillez à vous munir de l'équipement indispensable suivant:

- Lampe frontale et piles de rechange pour la partir nocturne
- Vêtements techniques chauds et vêtements de rechange (les nuits peuvent être fraîches à cette période de l'année)
- De l'eau et des barres énergétiques en cas de "coup dur"
- Optionnel: Un thermos (de l'eau chaude sera à disposition à chaque fin d'étape)
- Des bâtons de marche
- De bonnes chaussures de randonnée profilées
- Une grosse dose de bonne humeur et d'entraînement

En espérant vous voir nombreux à cette occasion!

DIE 24-STUNDEN-WANDERUNG

1. AKT : OBERWALD - BRIG

19 .- 20.10.2024

Die jährliche Herausforderung der 24-Stunden-Wanderung kehrt bei Valrando 2024 mit einem neuen Konzept zurück:

Wir verbinden in den nächsten vier Jahren die Wiege der Rhone, am östlichen Rand unseres prächtigen Kantons, mit dem Genfersee.

In diesem Jahr führt die 24-stündige Wanderung von Oberwald bis Brig.

Für die Mutigen, die am gesamten Abenteuer teilnehmen, besteht die Strecke aus vier Etappen:

1. Oberwald - Münster (GRP1: 08.30 Uhr - 13.15 Uhr / GRP2: 09.30 Uhr - 14.15 Uhr / GRP3: 10.30 Uhr - 15.15 Uhr)
2. Münster - Niederwald (GRP1: 14.00 Uhr - 18.45 Uhr / GRP2: 15.00 Uhr - 19.45 Uhr / GRP3: 16.00 Uhr - 20.45 Uhr)
3. Niederwald - Betten (GRP1: 19.30 Uhr - 01.15 Uhr / GRP2: 20.30 Uhr - 02.15 Uhr / GRP3: 21.30 Uhr - 03.15 Uhr)
4. Betten - Brig (GRP1: 2.00 Uhr - 07.40 Uhr / GRP2: 03.00 Uhr - 08.40 Uhr / GRP3: 04.00 Uhr - 09.40 Uhr)

Natürlich wird es auf jeder Etappe mehrere kurze Pausen geben und an jedem Etappenende werden Mahlzeiten und Getränke von lokalen Anbietern bereitgestellt, damit Sie wieder zu Kräften kommen.

Wer sich dieser grossen sportlichen Herausforderung anschliessen möchte, aber wegen der Länge zögert, gibt es die Möglichkeit, entweder am Tag, von Oberwald bis Niederwald oder in der Nacht, von Niederwald bis Brig mitzuwandern.

Es gibt drei Startzeiten ab Bahnhof Oberwald, jeweils unter der Leitung eines Wanderführers. Valrando wird bemüht sein, die Gruppeneinteilung nach dem Herkunftsort der Teilnehmer vorzunehmen.

Der Zeitplan sieht wie folgt aus:

GRUPPE 1: Wanderbeginn, Samstag, 19.10. 8.30 Uhr - voraussichtliche Ankunft in Brig: Sonntag, 20.10. 7.40 Uhr.

GRUPPE 2: Wanderbeginn, Samstag, 19.10. 9.30 Uhr - voraussichtliche Ankunft in Brig: Sonntag, 20.10. 8.40 Uhr.

GRUPPE 3: Wanderbeginn, Samstag, 19.10. 10.30 Uhr - voraussichtliche Ankunft in Brig: Sonntag, 20.10. 9.40 Uhr.

Achten Sie darauf, dass Sie folgende wichtige Ausrüstung bei sich haben:

- Stirnlampe und Ersatzbatterien für die Nachtwanderung
- Warme Funktionskleidung und Kleider zum Wechseln (die Nächte können zu dieser Jahreszeit kühl sein).
- Wasser und Energieriegel für den Fall eines "Einbruchs".
- Optional: Thermoskanne (heisses Wasser steht an jedem Etappenort zur Verfügung)
- Wanderstöcke
- Gute Wanderschuhe mit Profil
- Eine grosse Portion gute Laune und Training

Wir freuen uns auf eine grosse Teilnehmerzahl!