



























SOMMAIRE

Introduction			p. 5
Liste des sommets			
Pointe Dufour / Dufourspitze / Punta Dufour	VS		p. 9
Sommet des Diablerets (antécime)	VD		p. 13
Dammastock	UR		p. 17
Vanil Noir	FR		p. 21
Les Arales	GE		p. 25
Piz Bernina / Pizzo Bernina	GR		p. 29
Geissfluegrat	AG		p. 33
Hinteri Egg / Hinderi Egg	BL		p. 37
Sankt Chrischona	BS		p. 41
Finsteraarhorn	BE		p. 43
Mont Raimeux	JU		p. 47
Hasenmatt	SO		p. 51

Schnebelhorn	ZU		p. 55
Hohgrat	TG		p. 59
Hage	SH		p. 63
Adula / Rheinwaldorn / Piz Valrain	TI		p. 65
Wildspitz	ZG		p. 69
Bös Fulen	SZ		p. 73
Titlis	OW		p. 77
Rotstöckli	NW		p. 81
Säntis	AR / AI	 	p. 85
Brienzer Rothorn	LU		p. 89
Ringelspitz / Piz Barghis	SG		p. 93
Chasseral Ouest	NE		p. 97
Piz Russein	GL		p. 101

Index des photographies et bibliographie p. 105

Remerciements p. 108

POINTE DUFOUR / DUFOURSPITZE / PUNTA DUFOUR

Le plus haut !



Haute montagne. C'est le plus haut point du **Valais** et de toute la Suisse, à **4634 m** ! Cette gigantesque tour de gneiss et de glace se trouve dans le célèbre massif du Mont-Rose (Monte Rosa), au milieu de plusieurs dizaines d'autres 4000, à cheval entre la Suisse et l'Italie (le faite lui-même est tout en Suisse).



Alpinisme. Il faut s'acclimater en restant deux jours au moins à plus de 3000 mètres, par exemple en faisant une autre course dans les jours précédents, et avoir le matériel nécessaire avec votre guide ou compagnon de cordée (corde, piolet, vis à glace, mousquetons, sangles, casque, crampons, baudrier...).



La voie normale suisse part de Zermatt. Il faut remonter sa vallée (Mattertal ou Nicolaital) en prenant le train à Täsch puis celui du Gornergrat à Zermatt. La voie normale italienne part de Stafal (Gressoney-la-Trinité) en y prenant le téléphérique. Il faut donc remonter la vallée de Gressoney (Valle di Gressoney).



Depuis la gare de Rotenboden, 4h pour la cabane Monte Rosa, le 1^{er} jour, puis 6h (6 km, +1750 m) pour le sommet le 2^e jour et 8h de marche retour. Depuis l'Italie, prévoir 5h sur 2 jours pour passer la nuit au refuge Margherita. De là, 3h pour le sommet (2 km, +340 m et -250 m) et 6h de marche retour.

Nordend

Pointe Dufour

Pointe Zumstein

Pointe Gnifetti

