

# STAGE MONT ROSE

Stage d'alpinisme itinérant de cinq jours au coeur du Valais. Entre Suisse et Italie, nous ferons l'ascension de huit sommets de plus de quatre mille mètres dont plusieurs des nombreuses pointes du Mont Rose. Ce stage s'adresse à des personnes en bonne condition physique et ayant déjà une pratique de l'alpinisme sur des courses de neige faciles. Tous les sommets que nous tenterons sont cotés faciles ou peu difficiles.

## AU JOUR LE JOUR

### **Jour 1      Refuge des Guides du Val d'Ayas 3 480 m.**

Rendez vous à la gare de Zermatt à 7 heures. Montée en téléphérique au Klein Matterhorn (3 882 m) et ascension du Breithorn (4 164 m). Descente au refuge des guides du Val d'Ayas.

### **Jour 2      Refuge Quintino Sella 3 585 m.**

Ascension et traversée aérienne du Castor, puis descente au refuge Quintino Sella par le col Felik et le glacier du même nom.

### **Jour 3      Refuge Gnifetti 3 611 m.**

Ascension raide du Nez du Liskam, passage à 40 degrés souvent en neige très dure ou en glace. Descente sur le glacier du Lys et ascension de la pyramide Vincent 4 215 mètres.

### **Jour 4      Cabane Margherita 4 554 m.**

Pour rejoindre la cabane Margherita, le plus haut refuge de l'ensemble des Alpes, nous traverserons trois des principales pointes du Mont Rose ; le Balmenhorn (4 167 m), le Ludwighöhe (4 341 m) et la Parrotspitze (4 432 m).

### **Jour 5      Descente à Zermatt,**

Avant de redescendre à Zermatt par l'immense Grenzgletscher, nous ferons l'ascension de la Zumsteinspitze (4 563m). Arrivée au Rotenboden à 2 815 mètres et descente à Zermatt par le train du Gornergrat. Séparation du groupe à Zermatt vers 15 heures.

**Date : 4 / 8 Juillet 2022**

**Prix : 1 490 €**

## LISTE DE MATERIEL

### **S'habiller**

sous vêtements en fibres modernes. Eviter le coton qui ne sèche pas  
chaussettes bouclettes

collant (confortable pour la nuit en refuge et en cas de températures basses)

pantalon de montagne confortable

pull-over ou fourrure polaire

petite doudoune de marche

un bonnet, un foulard, un chapeau de soleil

une veste légère ou un coupe vent style gore tex

deux paires de gants (une légère et une plus chaude)

une paire de guêtres

### **Matériel divers**

lunettes de glacier ou bonnes lunettes de ski

crème solaire et labiale

lampe frontale

une petite pharmacie individuelle (pour les bobos des pieds)

une mini trousse de toilette. L'ensemble des refuges ne disposant pas d'eau courante,  
préférer les lingettes

un couteau de poche

une gourde de préférence isotherme (1 litre)

éventuellement appareil photo

carte nationale d'identité (pour le passage de la frontière suisse)

carte du club alpin (pour les membres du club)

quelques sachets plastiques pour protéger les affaires

### **Matériel technique individuel**

un sac à dos de contenance moyenne (40 / 50 litres)

une paire de chaussures d'alpinisme

une paire de crampons adaptés à vos chaussures + antibottes

un piolet de taille moyenne

un cuissard

éventuellement un bâton télescopique.

Un quart de votre sac à dos doit être disponible pour recevoir le matériel collectif et les pique-niques de midi.

## NIVEAU

Cette traversée s'adresse aux alpinistes en bonne condition physique et ayant une pratique de l'alpinisme sur des voies normales neigeuses. Les techniques de cramponnage et d'encordement doivent être assimilées avant le départ.

## NOMBRE DE PARTICIPANTS

3 personnes avec un Guide de Haute Montagne.

## MATERIEL

Les participants devront posséder leur matériel individuel. Possibilité de location à Zermatt la veille du départ. Le prêt du matériel collectif est assuré (cordes, mousquetons etc...). Voir la liste de matériel ci-jointe.

## DATES

4 / 8 Juillet 2022

## PRIX

**1 490 €** dont 690 € de frais d'organisation et de prestations du guide + 800 € de frais de fonctionnement nécessaires au déroulement normal du programme ; remontées mécaniques, demi-pension dans les refuges, pique-niques et vivres de course de midi. A remettre en espèces le premier jour du stage.

**Le prix ne comprend pas** ; les boissons dans les refuges, les transports pour rejoindre Zermatt.

---

### Fiche d'inscription à renvoyer à :

**Gilles MARCAUD – Les Arcades du Midi – 39 rue Jules Ferry – 74 700 SALLANCHES  
Tel / Fax 04 50 54 69 17**

---

Nom : ..... Prénom : .....

Date de Naissance : ..... Téléphone : .....

Adresse : .....  
.....

Ci-joint la somme de **690 €** confirmant mon inscription au stage Mont Rose la semaine du ..... au ..... 2022. Le solde de 800 € à remettre le jour du départ.