

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 Grenzletscher, 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 : 3 / 7 Juillet 2023

Prix : 1 540 €

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)
pantalons de montagne confortables
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

3 / 7 Juillet 2023

PRIX

1 540 € dont 740 € 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 **740 €** confirmant mon inscription au stage Mont Rose.
Le solde de 800 € à remettre le jour du départ.