



Compagnie des guides
SAINT-GERVAIS
LES CONTAMINES
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM



LE MONT-ROSE EN 2 JOURS 4215M

En Italie à 2h30 de Saint Gervais, le Mont-Rose est un massif fascinant qui offre une multitude de 4000m, en fonction de votre niveau et de vos envies vous pourrez gravir plusieurs de ces sommets mythiques :

Les pointes Zumstein 4563m, Gnifetti 4554m, Parrot 4432m et les sommets Ludwigshöhe 4341m et Pyramide Vincent 4215m, ...



Compagnie des guides
SAINT-GERVAIS
LES CONTAMINES
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

DESRIPTIF

La veille 18h30 accueil au bureau des guides où vous rencontrerez votre guide.

- J1** Départ du village de Saint-Gervais dans la matinée jusqu'à Stafal. Montée au refuge Citta di Mantova (3498m) ou Gnifetti (3647m) par les remontées mécaniques jusqu'à la Pointe Indren (1h15 de marche), nuit au refuge.
- J2** Ascension d'un ou plusieurs sommets du Mont-Rose, environ 3h depuis le refuge. Evolution en neige sur glacier. Retour par le même itinéraire, repas de midi au refuge ou à Stafal, Entre 6h et 9h de marche.

Les guides pourront être amenés à modifier le programme en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne et du niveau des participants.

DATES 2019

En collective : Tous les mercredis de mi-juin à mi-septembre selon les conditions.

En privé : Tous les jours de mi-juin à mi-septembre selon les conditions

ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

4 personnes maximum par guide. Départ assuré en collective à partir de 3 personnes. Vous serez encadrés par un guide de haute-montagne.

NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Une bonne préparation est nécessaire pour cette ascension, il s'adresse à des personnes sportives. Vous serez amené à marcher jusqu'à environ 9 heures par jour, il faut donc vous préparer en pratiquant des sports « cardio » lors de séances de longue durée. Sports d'endurance : vélo, course à pied. Et n'oubliez pas pendant 2 jours vous marcherez avec un sac à dos de 8 kilos, ce qui augmente considérablement l'effort à fournir, donc lors de vos sorties entraînez-vous à marcher avec ce poids supplémentaire.

Vous évoluerez sur un itinéraire de haute montagne non balisé, vous devez être conscients des dangers liés à cette activité (crevasses, chutes de séracs, chutes de pierres, avalanches, températures très basses)

TARIFS 2019

Tarif de la formule en collective :

515€ / personne (départ assuré à partir de 3 personnes)

Tarif des formules en privé :

Pour 2 personnes : 645 € par personne

Pour 4 personnes : 435 € par personne

Pour 5 personnes : 560 € par personne



Compagnie des guides
SAINT-GERVAIS
LES CONTAMINES
Organisation

43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

Le prix comprend

- l'encadrement par un guide haute-montagne
- la ½ pension au refuge Mantova ou Gnifetti
- L'eau minérale en refuge
- Les repas de midi
- le passage au tunnel du Mont-Blanc

Le prix ne comprend pas

- les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles
- le transport jusqu'au point de départ
- votre assurance personnelle
- votre matériel
- tout ce qui ne figure pas dans « le prix comprend »

INSCRIPTION ET REGLEMENT

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% et du montant des assurances en option. Le solde sera à régler 30 jours avant la date du départ.

Être couvert par une assurance assistance rapatriement est obligatoire pour participer à nos séjours. Si vous ne possédez pas d'assurance nous pouvons vous en proposer une.

RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous a lieu la veille du départ à 18h30 au bureau des Guides, vous pouvez réserver une nuit sur place par notre intermédiaire. Si vous ne pouvez être présent le rendez-vous peut se faire par téléphone.

A Saint-Gervais :

Le bureau des Guides qui se trouve dans l'office du tourisme de Saint Gervais au centre du village.

Aux Contamines :

Le bureau des Guides qui se trouve dans le centre-ville, à côté de l'office du tourisme, dans les locaux de l'ESF.

Pour vous rendre à Saint Gervais ou aux Contamines :



Par l'autoroute A 40, sortie 21. Depuis la sortie 21 : 6km pour Saint-Gervais, 18km pour les Contamines.



Gare SnCF de Saint-Gervais / Le Fayet. 4 km du centre de Saint-Gervais, 13km des Contamines. Des transports en taxi ou en bus sont possibles (à réserver en avance).



Aéroport de Genève (1h), Annecy-Methey (1h), Lyon Saint-Exupéry (2h). Des navettes et des services taxi sont possibles depuis l'aéroport (réservation en avance obligatoire pour les navettes).



Compagnie des guides
SAINT-GERVAIS
LES CONTAMINES
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

LISTE DU MATERIEL

Matériel Technique :

- Casque
- Sac à dos de 35 / 40 Litres
- Deux bâtons de marche télescopiques avec rondelles
- Baudrier avec mousqueton à vis
- Piolet
- Guêtres
- Chaussures de haute montagne à semelles rigides permettant de mettre des crampons
- Crampons semi automatiques équipés d'anti-bottes

Le matériel technique est disponible à la location : www.twiner-saint-gervais.fr et www.unlimited-saintgervais.com pour Saint Gervais, www.intersport-lescontamines.com/ pour les Contamines. Pour le pack technique (casque, piolet, baudrier, chaussures et crampons) comptez environ 25€ par jour.

Vêtements :

Haut du corps :

- Bonnet et foulard ou passe montagne
- Sous vêtement en fibres moderne, manches longues et manches courtes
- Veste polaire ou veste duvet épais pour le fond du sac
- Veste polaire ou duvet plus légère
- Veste type Gore Tex (l'anorak de ski n'est pas adapté)

Bas du corps :

- Collant en fibre moderne
- Pantalon type Gore Tex
- Chaussettes chaudes

Accessoires indispensables :

- Lunettes de glacier
- Masque de ski
- Casquette
- Lampe frontale et piles
- 2 paires de gants : une paire légère et une paire chaude type moufles
- Un drap de couchage pour les refuges (pas besoin de sac de couchage)
- Crème solaire et écran labial très haute protection
- Thermos (0.5 L minimum) et barres énergétiques
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, secondes peaux, bouchons d'oreille)

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de conseils pour votre préparation physique, le choix de votre matériel ou l'organisation de votre séjour.