



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



## La traversée du Mont-Rose

### Raid glaciaire en 6 jours

La beauté des paysages et l'ampleur des sommets, font que la traversée des 4000 du Mont Rose en Italie reste, dans les Alpes, le "must" des raids glaciaires en été. Une chevauchée d'arêtes à couper le souffle ! Pour des alpinistes ayant déjà de l'expérience, c'est un périple incontournable avec plus d'une dizaine de 4000 et le charme de l'Italie au programme.



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

## DESCRIPTIF

**La veille** Rendez-vous au bureau des Guides à Saint-Gervais à 18h30, pour un briefing / pot d'accueil avec les guides.

- J 1** Départ en voiture de Saint-Gervais pour Saint-Jacques en Val d'Ayas, point de départ pour le raid. Montée en taxi à Pian di Verra (2394m) d'où nous partons à pied pour aller au refuge Guide d'Ayas (3425m) en passant par le refuge Mezzalama (3002m). Dénivelé : + 1031
- J 2** Ascension du Pollux (4091m) en aller-retour en passant par le haut du glacier di Verra, puis retour au refuge Guide d'Ayas pour une deuxième nuit. C'est une ascension peu difficile avec un peu de mixte et une jolie arête neigeuse finale. Dénivelé : + 668m/ - 670m
- J 3** Après le Pollux, nous remontons ensuite la face Nord du Castor (4228m) pour finir par une belle arête de neige. Nous redescendons ensuite en direction du refuge Quintino Sella (3584m) ou nous passons la nuit. Dénivelé : + 803m/ - 644m
- J 4** Traversée du Naso del Lyskamm (4200m), passage le plus technique de ce raid (selon les conditions). Nous démarrons du refuge Quintino Sella pour traverser sous la face sud du Lyskamm sur un beau plateau glaciaire. Nous remontons le Naso pour découvrir les vastes étendues du Mont Rose. Très beau panorama. De là, nous redescendons pour traverser le glacier du Lys et aller dormir au refuge Cità di Mantova (3498m). Dénivelé : + 616m / - 702m
- J5** Nous remontons sur nos pas d'hier pour rendre visite au plus haut refuge d'Europe la Cabane Margherita (4556m) ou alors à la Zumstein (4563m) selon les conditions et la forme. C'est une étape longue mais facile techniquement. Après, nous redescendons pour aller dormir une dernière nuit en refuge, à Gabiet (2375m) au milieu des bouquetins. Dénivelé : + 1060m/ - 1660m
- J 6** La dernière étape est beaucoup plus facile, au milieu des alpages. Après une descente sur Gressonney, nous remontons en télécabine à Bettaforca (2971m) par un chemin et ensuite nous empruntons un joli sentier sur Saint Jacques où nous retrouvons la voiture.

**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

Départ tous les dimanches à partir du 16 juin jusqu'au 8 septembre (possibilité d'autres dates sur demande).

## PARTICIPANTS

1 guide pour 3 personnes max. En collective, départ à 3 personnes. Départ possible à 2 personnes avec supplément de prix\*.



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

## NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

**Une expérience des techniques de base de l'alpinisme est demandée (cramponnage, marche en cordée).** Une bonne préparation est nécessaire pour ce raid, il s'adresse à des personnes sportives. Vous serez amené à marcher entre 6 et 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 6 jours vous marcherez avec un sac de 8 kilos sur le dos, 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 :**

1445€ / personne

### **Tarifs des formules en privé :**

Pour 2 personnes : 1865€ par personne

Pour 4 personnes : 1825 € par personne

---

### **Le prix comprend**

- L'encadrement par un guide de haute-montagne
- Les pique-niques ou repas de midi
- Les demi-pensions en refuges
- L'eau dans les refuges
- Le péage du tunnel du Mont-Blanc
- Les remontées mécaniques

### **Le prix ne comprend pas**

- L'eau en dehors des repas et les boissons
- Les frais de transport
- 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.



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

## 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.

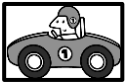
### **A Saint-Gervais :**

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

### 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)

### Divers :

- Prévoir des Francs Suisses pour les extras et boissons.
- Prendre ses papiers (assurances, **carte d'identité**, carte européenne de soin)

Le matériel technique est disponible à la location : [www.twinner-saint-gervais.fr](http://www.twinner-saint-gervais.fr) et [www.unlimited-saintgervais.com](http://www.unlimited-saintgervais.com) pour Saint Gervais, [www.intersport-lescontamines.com/](http://www.intersport-lescontamines.com/) pour les Contamines.

**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.**