



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 CASTOR 4228M

Le Mont Rose est depuis toujours connu et apprécié pour ses vastes glaciers et ses hauts sommets. Il est le plus grand massif des Alpes et le plus haut sommet de Suisse.

Au cœur de ce massif, l'arête enneigée du Castor entre le Pollux et le Lyskam est une des plus belles des Alpes !



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

- J1** Départ du village de Saint-Gervais dans la matinée jusqu'au village de Saint Jacques, montée en 4 x 4 pour Pian Di Vera, repas de midi au refuge Mazzalama, nuit au refuge Lambronecca 3425m
- J2** Depuis le refuge montée par les pentes de neige jusqu'à l'arête sommitale du Castor 4228m, repas au refuge Sella, redescente en 4x4 au village de Saint-Jacques Entre 8h et 10h 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

Tous les jours de mi-juin à mi-septembre selon les conditions

## ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

2 personnes maximum par guide. Départ assuré en collective à partir de 2 personnes. Vous serez encadrés par un guide de haute-montagne.

## NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Une expérience des techniques de base de l'alpinisme est souhaitée (cramponnage, marche en cordée). Une bonne préparation est nécessaire pour cette ascension, elle s'adresse à des personnes sportives. Vous serez amené à marcher jusqu'à environ 10 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 :**

645€ / personne

### **Tarif des formules en privé :**

Pour 1 personne : 1160 € 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 Lambronecca
- 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.

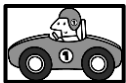
### **A Saint-Gervais :**

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](http://www.twiner-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. 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.**