



CONFORT - MONTAGNE
Outdoor Experiences

Haute Route des 4000 du Mont-Rose

Suisse / Italie – 5 jours

« Le Mont-Rose, deuxième sommet de l'arc alpin, invite à six jours de marche et autant de sommets à plus de 4 000 mètres, entre Valais et Val d'Aoste, jusqu'au plus haut refuge des Alpes. Ce circuit s'adresse aux alpinistes désireux de réaliser un enchaînement de sommets en altitude, dans un univers étincelant de haute montagne aux panoramas exclusifs ».



Période

De mi-juin à fin août.



Programme

J1 : Zermatt > Petit-Cervin > Breithorn > Refuge des Guides du Val d'Ayas : Téléphérique du Petit-Cervin (3820 m). Entrée en matière avec le sommet ouest du Breithorn (4164 m). Descente au refuge des Guides-d'Ayas (3400 m). 5 h (+500m/-700m).

J2 : Refuge des Guides du Val d'Ayas > Castor > Refuge Quintino-Sella : Remontée sous Pollux pour gravir le versant ouest de Castor et atteindre son sommet (4228 m) par une courte arête effilée. Descente sur le refuge Quintino-Sella (3585 m). 6 h (+750 m/-650m).

J3 : Refuge Quintino-Sella > Nez du Lyskamm > Pyramide Vincent > Refuge Citta di Mantova : Un grand plateau glaciaire nous conduit jusqu'au nez du Lyskamm (4272 m), passage clé du programme (pente raide). Une très belle traversée nous mène jusqu'à la pyramide Vincent (4215 m), puis descente au refuge Mantova (3498 m). 8 h (+1000 m/-900m).

J4 : Refuge Mantova > Corno Nero > Ludwigshöhe > Parrotspitze > Signalkuppe > Refuge Margarita : Ascension de deux des antécimes du Mont-Rose : Corno Nero (4321 m) et Ludwigshöhe (4341 m). En passant sous l'arête de Parrotspitze (4432 m), nous rejoignons le Signalkuppe (4554 m), coiffé par la fameuse cabane Margarita, record d'altitude pour un refuge alpin (4554 m). 7 h (+1200 m/-250m).

J5 : Refuge Margarita > Zumsteinspitze > Gornergrat > Zermatt : Dernier jour à 4 000 mètres, il reste à gravir le facile Zumsteinspitze (4563 m), face à la pointe Dufour (4633 m), deuxième sommet des Alpes et point culminant du massif. Cette cime atteinte, nous descendrons le glacier de Grenz, versant helvétique, pour reprendre le train à crémaillère du Gornergrat. 7 h (+250 m/-1950m).



GUIDES DE
MONTAGNE



Lionel CONFORT

Guide de haute montagne

3704 Rte du col de la Croix Fry
Le Pré à l'Ours
74230 Manigod



04 50 44 24 89
06 80 11 56 36

lionelconfort@gmail.com
www.confort-montagne.fr

Important : Le guide se réserve le droit de modifier le programme en fonction des conditions de la montagne et du niveau des participants. Sauf cas particulier, le principe est d'engager le guide pour 5 jours, ce qui exclut toute possibilité de report ou d'annulation.



Niveau physique et technique

Ce programme est exigeant, il nécessite de l'endurance et est destiné à des sportifs aguerris, pratiquant la montagne régulièrement avec expérience sur plusieurs jours avec nuits en refuges. Ce programme est en haute altitude et l'acclimatation progressive permet une nuit mémorable au refuge Margarita, le plus haut des Alpes, à 4 554 mètres.

Une bonne maîtrise des techniques de base de l'alpinisme est nécessaire en particulier celle du cramponnage et de l'utilisation du piolet. Vous aurez des montées et descentes en crampons sur des pentes à forte inclinaison (passages pouvant aller jusqu'à 45/50° au nez du Lyskamm notamment).

Portage de vos affaires personnelles pendant tout le séjour.



Hébergements / nourriture

En refuges gardés en Italie. Nous prendrons la ½ pension (repas du soir et petit déjeuner). Prévoyez des vivres de course ainsi qu'un pique-nique pour le premier jour (J0 – midi du trajet). Les jours suivants, nous prendrons une collation à notre arrivée au refuge (salade, soupe ou pâte...).

En hôtel les J0 et J7 en Suisse. Nous arriverons la veille à Zermatt, et repartirons le lendemain de notre retour dans la vallée. Possibilité de se faire à manger à l'hôtel à Zermatt. Nuit en dortoir ou chambres.



Prix / Participants

Nombre de personnes Sur la corde du guide	Honoraires guide
1 personne	2450 €*
2 personnes	1275 €/pers*
3 personnes	885 €/pers*

**Ce prix comprend : L'encadrement / Le transport du guide jusqu'au lieu de RDV / Le matériel collectif (corde, radio, mousquetons de sécurité...).*

**Ce prix ne comprend pas : La pension en refuge y compris la part du guide à vous répartir / Le transport jusqu'à Täsch, ainsi que les transferts en taxi jusqu'à Zermatt / Le parking à Täsch / Les remontées mécaniques le J1 et le train le J5 / Les frais à caractère personnel (boissons, y compris pour les repas / Les vivres de course (barres énergétiques ou fruits secs...) / Les assurances Secours - Rapatriement – Assistance (obligatoire).*

Monnaie à prévoir sur place : Environ 280 CHF (Francs Suisses) pour : Taxi / hôtel / Téléphérique du Petit-Cervin / Train à crémaillère du Gornergrat et environ 470 € pour la 1/2 pension dans les refuges italiens (part du guide comprise).



Réservation

Acompte de 30% à la réservation, suivant conditions de vente

<http://www.confort-montagne.fr/informations-pratiques/mes-tarifs/>



Préparation du séjour

- Liste du matériel et équipement individuel spécifique :
<http://www.confort-montagne.fr/informations-pratiques/preparer-son-sac-a-dos/>
- Préparer ses vivres de course :
http://sd-2.archive-host.com/membres/up/16061226611592074/Nutrition_et_alpinisme.pdf
- Conseils pour les assurances :
<http://www.confort-montagne.fr/informations-pratiques/3023-3/>
- Sites des hébergements et cartes :
<http://map.wanderland.ch/>
<https://www.google.ch/maps/@46.1204033,7.9311999,10442m/data=!3m1!1e3?hl=fr>
<http://www.mischabelhütte.ch/>

Indice 3 – 03/11/2019

MERCI
et à bientôt

