



# Haute Route du Mt Rose



## AZMT 09

*Un itinéraire superbe, dans un cadre grandiose qui n'est pas sans rappeler l'ambiance haute altitude des lointaines contrées himalayennes- sans bien sûr les soucis que pose cette haute altitude himalayenne. Au menu des courses prestigieuses qui ont toutes fait rêver des générations d'alpinistes de toutes étoffes : Breithorn, Castor, Pyramide Vincent, Pointe Margherita, sans oublier la splendide descente du Grengletscher qui – tout en côtoyant l'impressionnante face Nord du Lyskamm- nous conduira jusqu'au Gornergrat.*

### TOPO 5 jours

**J1** - départ de Zermatt 1600 m. Téléphérique jusqu'à Trockener steg 2950 m puis par le Theodulgletscher nous rejoignons le **refuge Lambronecca 3450 m** avec au passage l'ascension du panoramique **Breithorn 4164 m** ; coup d'œil admiratif sur le Cervin, indiscutable seigneur des lieux. ↗ 450 m ↘ 1160 m TM : 5 à 6 h

**J3 - Traversée du Castor 4228 m** : une très belle course de neige avec une traversée d'arêtes sans difficulté mais aérienne. Nuit au refuge Quintino Sella 3585 m. ↗ 800 m ↘ 650 m TM : 6 à 7 h

**J4** - Par le **nez du Lyskamm 4100 m**, et la **Pyramide Vincent 4246 m**, nous rejoignons le confortable **refuge Citta di Mentovà- 3500 m**. Décor et fantastique ambiance, il est indispensable d'avoir l'appareil photo. ↗ 670m ↘ 600 m TM : 6 à 7 h

**J5 - Col de Lys 4246 m et pointe Margherita 4554 m**, une splendide étape qui conduit en douceur à l'un des refuges les plus panoramiques du monde, **la cabane Margherita** où nous passerons la nuit. ↗ 1300 m TM 6 à 7 h

**J6** - Histoire de grimper sur l'un des sommets du Mont Rose, nous ferons l'**ascension du Zumsteinspitz 4563 m** avant d'entreprendre la longue et grandiose descente du Gonergratt puis Zermatt. ↗ 450m ↘ 2100 m TM 6 à 7 h

NB : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, le guide peut à tous moments modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.

### RENDEZ -VOUS

**A 9 h00 au buffet de la gare ferroviaire de Zermatt** . Séparation le dernier jour au même endroit vers 13 H

### NIVEAUX

**Technique** ⚔️ Randonnée glaciaire accessible à tous. **Habitude du cramponnage indispensable.**

**Physique** 🏃 6 à 8h de marche par jour. Dénivelée moyenne 900 à 1000m. Préparation physique nécessaire.

**Portage** 🎒 affaires personnelles (éviter le surplus) + vivres de courses pour plusieurs jours (env. 2 Kgs)

### CONSEIL

Une bonne condition physique est indispensable, non pas du fait des étapes, mais du fait de l'altitude. Ce séjour n'est pas techniquement difficile, mais plusieurs passages sur des pentes raides et exposées obligent à une bonne maîtrise du cramponnage.

**ENCADREMENT** : guide de haute montagne

**GROUPE** : 3 à 4 personnes

### CARTOGAPHIE - BIBLIOGRAPHIE

📍 Carte suisse au 1/50 000 Zermatt Saas Fee N° 284 et N° 294. Carte Kompass au 1/50 000 Massif du Mont Rose  
📖 "les alpes Valaisannes "" de Denis Bertholet – ed. Denoël - collection "100 plus belles"

### TELEPHONE

En cas d'**urgence message à Azimut** 📞 **04.92.23.07.24**, ou en refuge

### FORMALITES

Carte d'identité en cours de validité

Formulaire européen de la Sécurité Sociale (ancien E111) en cas de nécessité: médecin ou autre.

**MONNAIE** : Francs suisses (1.55 FS = 1 €) ; prévoir des francs suisses pour les dépenses de boissons dans les refuges.

### HEBERGEMENT pendant le séjour

J1	📞 0039 0166 94 83 69	J3	📞 0039 0163 78 150
J2	📞 0039 0125 36 61 13	J4	📞 0039 0163 91 039

## Hébergement avant et après le séjour

**A Zermatt :** Office du tourisme ☎ 00.41.27.967.01.81

Auberge de Jeunesse ☎ 00.41.27.967.23.20

Hotel Banhoff ☎ 00.41.27.967.24.06

Hotel Bambi \*\* ☎ 00.41.27.967.66.65 Fax: 00.41.27.967.66.51

Hotel Mischabel \* ☎ 00.41.27.967.11.31 Fax: 00.41.27.967.65.07

### à Herbruggen / St Niklaus

\* Hôtel Mattsand ☎ 00.41.27.956.16.80 Fax 27.956.30.14 *Cet hôtel est nettement supérieur en qualité aux hôtels de Zermatt.*

**A Brig :** Pension Poste Chibadou : ☎ 00.41.27.924.45.54 fax 27.924.45.53

## COUCHAGE

Un sac en drap + 1 taie d'oreiller (hygiène).

## MATERIEL (liste non exhaustive donnée à titre indicatif)

<u>Pour la tête</u> Bonnet, casquette. Foulard ou Buff. Lunettes de soleil + une paire de rechange.	<u>Pour le corps</u> Sous-vêtements thermiques (carline, polaire) Veste en polaire Veste Gore Tex
<u>Pour les mains</u> Gants chauds Eventuellement sous gants en soie	<u>Pour les jambes</u> Pantalon de montagne, guêtres
<u>Pour les pieds</u> Chaussettes de randonnée. Chaussures de montagne (semelles Vibram si possible)	<u>Divers</u> Lampe frontale. Appareil photo Gourde isotherme (éventuellement), couteau Crème solaire + Serviette & Trousse de toilette

Sac à dos 50 l

## MATERIEL TECHNIQUE

Crampons, baudrier, piolet, casque.

\*Si vous n'avez pas le matériel, nous pouvons le louer pour vous, voir bulletin de réservation ou sur place

**PHARMACIE PERSONNELLE :** vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur (aspirine ou équivalent), éventuellement antibiotique à large spectre, traitement anti-diarrhéique (immodium/ercéfuryl) flagyl, spasfon.

## PRIX : 870 euros

**LE PRIX COMPREND :** L'organisation, l'encadrement par un guide de haute montagne, la 1/2 pension dans les refuges 4 nuits, les pique-nique le midi 5j, le téléphérique, le prêt du matériel collectif.

**Le prix ne comprend pas :** les boissons des repas dans les refuges, les frais à caractère personnel, l'assurance. **Pas d'eau potable dans les refuges** (sauf au Monte Rosa )

## REGLEMENT

acompte de 30 % à l'inscription + le paiement de l'assurance si vous la souscrivez, le solde 15 jours avant le départ sans rappel de notre part. Vous pouvez régler par chèque, chèques vacances ou CB ou directement sur notre site Internet par CB

## ASSURANCE

Il est vivement recommandé d'être bien assuré en annulation, frais de recherche et rapatriement. Si vous payez par CB Premier ou Gold, demandez à votre service commercial (N° au dos de la carte) l'étendue de votre garantie. Consultez notre proposition d'assurance sur <http://www.azimut-montagne.com/assurance.php> ou sur simple demande.

**ACCES** Info route : CRIR LYON ☎ 04 78 53 33 33 - CRIR Marseille ☎ 04 9178 78 78 - Col du Lautaret ☎ 04 92 24 44 44

🚗 ➤ Consulter le site [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr) pour établir votre itinéraire

\* Attention pour utiliser les autoroutes suisses, il est nécessaire d'être muni de la vignette environ 50 FS.

➤ vous devez obligatoirement laisser votre voiture à Tasch et rejoindre Zermatt en train ( il y a de très nombreuses navettes) ou à Visp à 200 m de la gare; il y a un très grand parking gratuit. Le parking à Tasch est payant : env. 25 € pour 5 jours.

## 🚉 Gare ferroviaire de ZERMATT

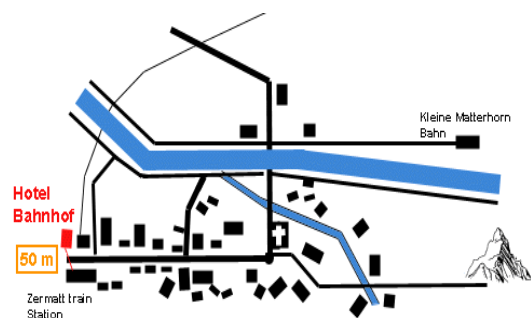
Consulter le site Internet:

<http://www.sbb.ch/fr/> pour plus d'infos

➤ vous devez changer à Brig et prendre le train pour Zermatt.

### Dernières recommandations avant le départ

- laisser nos coordonnées à vos proches
- vérifier l'équipement demandé
- vérifier les piles d'appareil photo/caméra
- emporter une carte d'identité ou passeport en cours de validité
- votre carte européenne à demander à votre centre CPAM
- prendre des espèces et votre carte CB pour vos achats personnels et les boissons dans les refuges
- Votre n° de contrat et les coordonnées de votre assureur si vous n'avez pas souscrit d'assurance auprès d'Azimut



## Bulletin d'inscription

### AZMT 09 Haute Route du Mont Rose

Cochez la case correspondant à votre choix

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> AZMT 090 11 au 15/07/2011 | <input type="checkbox"/> AZMT 093 08 au 12/08 |
| <input type="checkbox"/> AZMT 091 25 au 29/07      | <input type="checkbox"/> AZMT 094 15 au 19/08 |
| <input type="checkbox"/> AZMT 092 01 au 05/08      | <input type="checkbox"/> AZMT 095 05 au 09/09 |

Montant de la participation aux frais :

870 euros

#### Les options

Je souscris à l'assurance annulation

**ATTENTION : L'assurance doit être souscrite obligatoirement au plus tard 1 mois avant le départ.**

1,90 % de la participation aux frais  oui  non \_\_\_\_\_ euros

#### PARTICIPANT

NOM :

Prénom :

Adresse :

Tel domicile :

Tel. Travail :

Portable :

Mail :

N° d'adhérent :

(Si vous êtes adhérent hors Ile de France joindre copie de votre carte + 7 euros

#### Personne à prévenir en cas d'accident :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Lien de parenté :

Je certifie avoir pris connaissance du programme de la fiche programme relative à la sortie à laquelle je m'inscris et des conditions d'inscription (générales et spécifiques)

Je prends l'engagement de me conformer à toutes ses indications, notamment en ce qui concerne le matériel et l'équipement.

Je certifie que ma condition physique et mon niveau technique sont ceux requis

Date :

Signature :

