



# Haute Route du Mt Rose

07 au 12 juillet AZMT62 - 21 au 26 juillet AZMT63

04 au 09 août AZMT64 – 11 au 16 août AZMT65 – 18 au 23 août AZMT66

*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 6 jours

**J1** - départ de Zermatt – 1600 m. Téléphérique jusqu'à Trockener steg – 2950 m puis par le Theodulgletscher nous rejoindrons le **refuge de Testa Grigia – 3480 m** ⚡ 500 m 2 h de marche

**J2** - **Testa Grigia au 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. ⚡ 700 m ⚡ 700 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 ⚡ 700 m TM : 6 à 7 h.

**J4** - Par le **nez du Lyskamm-4100 m**, et la **Pyramide Vincent-4246 m**, nous rejoindrons le confortable **refuge Gnifetti – 3458 m**. Décor et fantastique ambiance, il est indispensable d'avoir l'appareil photo. ⚡ 670m ⚡ 490 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. ⚡ 1100 m TM 6 à 7 h

**J6** - Histoire de grimper sur l'un des sommets du Mont Rose, nous ferons l'**ascension du Zumsteinspitz -4500 m**- avant d'entreprendre la longue et grandiose descente du Gonergrat puis Zermatt.

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 14 h30 au buffet de la gare ferroviaire de Zermatt .** Séparation le dernier jour au même endroit vers 13 H

## LES 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"

## N° DE TELEPHONE UTILE

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.

12, rue Boissonade 75014 PARIS Adresse postale 5 rue Campagne Première 75014 Paris—téléphone : 01.42.18.20.00

– télécopie : 01.42.18.19.29 e-mail : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com) - site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération des Clubs Alpains Français. Reconnue d'utilité publique

Agrement tourisme AG 075 95 0054 – N° Siret 784 354 482 00035 – APE 926 C

## HEBERGEMENT pendant le séjour

J1	☎ 0039.0166.94.83.69	J4	☎ 0039.0163.78.015
J2	☎ 0039.0125.30.80.83	J5	☎ 0039.0163.91.039
J3	☎ 0039.0125.36.61.13		

## Hébergement avant et après le séjour

**A Zermatt :** Office du tourisme ☎ 00.41.27.967.01.81  
Hotel Banhoff ☎ 00.41.27.967.24.06 Auberge de Jeunesse ☎ 00.41.27.967.23.20  
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 Herbrigen / 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 en possédez un ARVA, veuillez nous le signaler.

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 ). Eventuellement antibiotique à large spectre, traitement anti-diarrhéique ( immodium /ercéfuryl) flagyl, spaspfon

**PRIX : 1015 euros**

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

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

## REGLEMENT

Acompte de 30 % à l'inscription , soit 304,50 euros + 1 chèque de 710,50 euros qui sera débité un mois avant le départ.

## ACCES

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

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

\* 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: [www.cff.ch](http://www.cff.ch) 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
- 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

