



Fiche programme de la sortie ski de montagne n° **10-S135**
4000 en série : Castor, Punta Gnifetti, Stralhorn
Du 22/05 au 24/05 2010 inclus, soit 3 jours

Accord préalable pour l'inscription : **OUI – surtout pour les personnes n'étant jamais passé au dessus de 4000 m à pied ou à ski**

Nombre maximal de participants : 6

1. Noms et coordonnées du ou des organisateurs

Didier Perrot
Mail : didier.perrot@m4x.org
Tél : 06 13 01 31 37

François Jantet
Mail : fjantet@yahoo.fr
Tél. : 06 78 11 78 54

2. Programme prévisionnel

		Montée	Descente
1 ^{er} jour :	Benne du Klein Matterhorn – (Breithorn ou Pollux en options) - Castor (4223 m) et traversée – Descente sur le refuge Quintino Sella (3585 m)	600 m +	650 m
2 ^e jour :	Refuge Quitino Sella (3585 m) – Passo del Naso – Parrotzpitze (4432 m) ou Punta Gnifetti (4554 m) – Descente sur le refuge Monte Rosa (2795 m)	1000 m	1800 m
3 ^e jour :	Refuge Monte Rosa (2795 m) – Stockhornpass – Adlerpass – Stralhorn(4190 m) – Descente sur Saas Almagell par l'Allalingsletscher	1650 m	2190 m

Nota: Ces renseignements sont donnés à titre indicatif ; l'organisateur est susceptible de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions nivo-météorologiques rencontrées sur le terrain.

Cartes Carte Suisse 284S Mischabel + 294 Gressoney (ou rabat de la 284S)
Topos

3. Caractéristiques de la course programmée

3.1 Niveau (cf .explications dans NEIGES)

Cotation	Difficulté alpine	AD
	Conduite de course	3 skieurs
Type de course		Traversée
Dénivelé journalier maximal prévu		1650 m
Rythme d'ascension exigé		environ 350 - 400 m/h

3.2 Particularités : **course en conditions glaciaires** (cf. détails supplémentaires §7)

3.3 Conditions d'hébergement refuges gardés

3.4 Participation aux frais cf. Neiges (sorties en car)

3.5 Frais prévisionnels supplémentaires sur place 100 €

3.6 Arrhes

Au cas où des arrhes auraient dû être versées par le CAF pour cette course, leur montant individuel serait réclamé aux participants en cas de détournement, ou retenu en cas d'annulation.

Arrhes versées : non

4. **Voyage** : Car-couchettes

Départ de Paris Porte d'Orléans, le vendredi 21/05 ; rendez-vous à 20h45 pour un départ au plus 15' après.

Retour à Paris Porte d'Orléans le **mardi** 25/04 vers 5h30

5. **Equipement individuel**

5.1 *Matériel indispensable pour toutes les sorties : voir NEIGES*

Nota : L'ARVA, la pelle et la sonde sont est absolument obligatoires.

L'organisateur ne pourra pas autoriser un participant à suivre une collective, si celui-ci ne dispose pas d'un ARVA en bon état de fonctionnement (il est conseillé d'emporter des piles de rechange)

5.2 *Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie : Arva – pelle – sonde – crampons – baudrier et matériel de glacier (cf. Neiges) - descendeur*

5.3 *Nourriture à emporter : 3 vivres de course*

5.4 *Documents administratifs nécessaires: Carte CAF, CI –*

6. **Réunion préparatoire**

Contactez les organisateurs par mail ou téléphone au maximum une semaine avant le départ.

Nota : Aucun inscrit dérogeant à cette règle ne sera autorisé à participer à la collective.

7. **Détails supplémentaires / Description de la course**

Cette course se réalise en Traversée.

Les refuges sont gardés donc avec les sacs seront relativement légers.

Progression quasiment exclusivement sur glaciers, dans un environnement majestueux et mythique de haute montagne.

Le programme ne comporte pas de difficultés techniques particulières à la montée, ou à la descente. Pente maxi S3/S4.

La difficulté principale est la gestion de l'altitude.

L'avantage est que le 1^{er} jour est une « petite » journée, permettant de s'acclimater, mais avec une nuit passée à presque 3600m tout de même.

La deuxième journée est relativement courte également – avec le sommet le plus élevé. Ensuite, nuit à 2800 m où l'on dormira a priori mieux que la veille.

Longue course le 3^e jour (dénivelé + longueur), nécessitant de pouvoir fournir un effort soutenu de plus de 8 heures. Le sommet sera moins élevé que la veille, ce qui est favorable.

PS : contre le mal d'altitude, les adaptes de l'homéopathie peuvent prendre Coca 9Ch à partir de 3 jours avant le départ, et jusqu'à la fin de la course.