



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 MONT ROSE 4215M EN 2 JOURS

En Italie, à 2h30 de Saint Gervais, le Mont Rose est un massif fascinant qui offre une multitude de 4000m. En fonction de votre niveau et de vos envies vous pourrez gravir plusieurs de ces sommets mythiques : les pointes Zumstein 4563m, Gnifetti 4554m ou Parrot 4432m et les sommets Ludwigshöhe 4341m ou Pyramide Vincent 4215m.



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** Accueil à 18h30 au bureau des guides de Saint Gervais où vous rencontrerez votre guide.

### **J1 Refuge Gnifetti 3647m**

Départ du village de Saint-Gervais dans la matinée jusqu'à Stafal dans la vallée de Gressonney-la-Trinité. Montée au refuge Citta di Mantova (3498m) ou Gnifetti (3647m) par les remontées mécaniques jusqu'à la Pointe Indren puis en randonnée.  
Dénivelé : + 375m - Environ 1h15 de marche.

### **J2 Les 4000 du Mont Rose**

Ascension d'un ou plusieurs sommets du Mont Rose : les pointes Zumstein 4563m, Gnifetti 4554m ou Parrot 4432m et les sommets Ludwigshöhe 4341m et Pyramide Vincent 4215m, environ 3h depuis le refuge. Evolution en neige sur glacier.  
Retour par le même itinéraire, repas de midi au refuge ou à Stafal.  
Dénivelé : à déterminer suivant les sommets effectués / Entre 6h et 9h 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 2021

En collective : tous les mercredis de la dernière semaine de juin à la première de septembre selon les conditions.

En privé : tous les jours de la dernière semaine de juin à la première de septembre selon les conditions.

## ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

4 personnes maximum par guide.

Départ assuré en collective à partir de 3 personnes.

Vous serez encadrés par un guide ou aspirant-guide de haute montagne.

## NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Une bonne préparation physique est nécessaire pour cette ascension, il s'adresse à des personnes sportives.

Vous serez amené à marcher jusqu'à environ 9 heures par jour, il faut donc vous préparer en pratiquant des sports « cardio » lors de séances de longue durée comme le vélo, la course à pied et la randonnée. Et n'oubliez pas pendant 2 jours vous marcherez avec un sac à dos de 8 kilos en altitude, 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).



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

## TARIFS 2021

### **Tarif de la formule en collective :**

495€ / personne (départ assuré à partir de 3 personnes en inscriptions individuelles)

### **Tarif des formules en privé :**

- 1 participant : 1125€
- 2 participants : 675€ par personne
- 3 participants : 515€ par personne
- 4 participants : 435€ par personne
- 5 participants : 570€ par personne
- 6 participants : 515€ par personne

### **Le prix comprend**

- L'encadrement par un guide haute montagne
- Les remontées mécaniques
- La ½ pension au refuge Mantova ou Gnifetti (repas du soir, nuit et petit-déjeuner)
- 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 de St Gervais jusqu'à Stafal (Italie)
- 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% ajouté du montant des assurances si vous y souscrivez.

Le solde sera à régler au plus tard 30 jours avant la date du départ.

## ASSURANCES

Etre couvert par une assurance « assistance-rapatriement » est obligatoire pour participer à nos séjours : elle devra vous couvrir en haute montagne pour la recherche et le secours par hélicoptère sur les territoires italien et suisse.

Si vous ne possédez pas d'assurance « assistance-rapatriement », nous pouvons vous en proposer une au tarif de 1.5% du montant total du séjour.

Nous proposons aussi en option une assurance « annulation » au tarif de 3.5% du montant total du séjour. Cette assurance ne prend pas en compte le caractère sportif de nos séjours (cf. livret assurance).



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

## **RENDEZ-VOUS**

Vous avez rendez-vous avec les guides la veille du départ au bureau des Guides de Saint-Gervais situé dans l'office du tourisme au centre du village à 18h30.

Lien adresse : <https://goo.gl/maps/58Kc9c7E3FsXXAcQ6>

Merci de nous indiquer si vous ne pouvez pas être présent, le rendez-vous pourra se faire par téléphone.



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

- Chaussures de haute montagne à semelles rigides avec débords arrière et avant permettant de mettre des crampons
- Crampons semi-automatiques équipés d'anti-bottes
- Piolet
- Casque
- Baudrier avec mousqueton à vis
- Sac à dos de 35 à 40 Litres
- Deux bâtons de marche télescopiques avec rondelles
- Guêtres

Le matériel technique est disponible à la location chez nos partenaires :

- Pour Saint Gervais
  - <https://blanc-sport-saintgervais.com/>
  - [www.unlimited-saintgervais.com](http://www.unlimited-saintgervais.com),
- pour les Contamines
  - [www.intersport-lescontamines.com/](http://www.intersport-lescontamines.com/)

Tarifs indicatifs de la location pour 2 jours :

- Kit alpinisme réduit : crampons, chaussures, piolet : environ 52€
- Kit alpinisme classique : crampons, chaussures, piolet, baudrier, casque : environ 57€
- Kit alpinisme élargi : crampons, chaussures, piolet, baudrier, casque, guêtres, bâtons, sac à dos, frontale : environ 86€

### Vêtements

Haut du corps :

- Veste type Gore Tex (l'anorak de ski n'est pas adapté car trop lourd et trop chaud) : coupe-vent et imperméable (disponible à la location ≈ 35€ les 2 jours)
- Sous-vêtements en fibres modernes : manches longues et manches courtes
- Veste polaire ou duvet légère
- Veste polaire ou veste duvet épaisse pour le fond du sac
- Bonnet et foulard (ou buff)

Bas du corps :

- Pantalon type Gore Tex : coupe-vent et imperméable (disponible à la location ≈ 35€ les 2 jours)
- Collant en fibre moderne
- Chaussettes chaudes
- Un short ou pantacourt léger pour la marche d'approche (attention au poids dans le sac, non obligatoire)

### Accessoires indispensables

- Lunettes de catégorie 4
- Masque de ski



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

- 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 ou fruits secs à votre convenance
- Petite pharmacie personnelle (antidouleurs, pansements seconde peau anti-ampoules, bouchons d'oreilles, élastoplast à mettre en prévention des ampoules)
- Une paire de baskets pour les marches d'approche

**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.**