



Objectif Mt Blanc

14 au 18 juillet AZMT32 - 28 juillet au 01 août AZMT33

11 au 15 août AZMT34 – 18 14 au 22 août AZMT35

Nous avons opté gravir ce sommet emblématique et splendide une formule permettant une acclimatation dans le beau massif de Trè la Tête avec une nuit au confortable refuge de Tête Rousse. C'est un peu plus long que par le refuge du Goûter mais l'on s'y repose tellement mieux... De plus, nous aurons tout le temps pour gravir le Mont Blanc puisque nous dormirons au refuge du Goûter et n'aurons qu'à redescendre le lendemain.

TOPO 5 jours

J1 - Montée au refuge des Conscricts -2580m. Une montée longue mais superbe . Nous prendrons la précaution de faire une bonne halte au refuge de Trè la Tête - 2050m avant de rejoindre le confortable et moderne refuge. ⚡ 1380 m

J2 – le Dôme de MIAGE – 3670m par sa très esthétique arête : un décor somptueux avec en toile de fond le gigantesque Mont Blanc. Nuit aux Contamines. ⚡ 1090m ⚡ 2470 m

J3 – Grasse matinée . TMB jusqu'au Nid d'Aigle – 2370m et montée jusqu'au nouveau et confortable refuge de Tête Rousse –3200m ⚡ 830m

J4 – Mont Blanc- 4807m. C'est une longue course mais nous aurons notre temps pour la savourer puisque nous passerons la nuit au refuge du Goûter. ⚡ 1607m ⚡ 990m

J5 - Après un petit déjeuner tardif et panoramique, nous regagnerons tranquillement le Nid d'Aigle avant de nous installer dans le TMB pour rejoindre St Gervais ⚡ 1440m

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

le 1er jour du séjour à 10h en gare Sncf de St Gervais-le Fayet. Séparation au même endroit le dernier jour vers 12 h au même endroit.

LES NIVEAUX

Technique ⚡⚡⚡ **maîtrise indispensable du cramponnage en neige et glace.** Pentas pouvant atteindre 30 à 35. Capacité à évoluer en autonomie sous la conduite d'un guide.

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

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

CONSEIL

La mise en route est progressive, sans difficulté technique mais il est indispensable d'être à l'aise crampons aux pieds. Une petite acclimatation préalable même sur des sommets de 2500m est très utile.

ENCADREMENT : guide de haute montagne, 1 deuxième guide est joint pour la course du Mt Blanc.

GROUPE : 4 personnes

CARTOGAPHIE - BIBLIOGRAPHIE

📍 Top 25 : 3531 ET

📖 Les cent plus belles courses du Mont Blanc de Gaston Rebuffat

N° DE TELEPHONE UTILE

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

HEBERGEMENT pendant le séjour

J1	Refuge des Conscrits ☎ 04.79.89.09.03	J3	Refuge Tête Rousse ☎ 04.50.58.24.97
J2	Gîte Le Pontet ☎ 04.50.47.04.04	J4	Refuge du Goûter ☎ 04.50.54.40.93

HÉBERGEMENT AVANT ET APRÈS

Office de Tourisme de St Gervais ☎ 04.50.47.76.08 Fax : 04.50.47.75.69 Email : welcome@st-gervais.net
Centrale de réservation ☎ 04.50.93.48.07 Hôtel à St Gervais : Cristal de Roche ☎ 04.50.93.46.52

Hôtel au Fayet : La Chaumière ** ☎ 04.50.93.60.10

Office de Tourisme des Contamines Montjoie ☎ 04.50.47.01.58

Email : info@lescontamines.com

Gîte aux contamines : Le Pontet ☎ 04.50.47.04.04

Email : campingdupontet@wanadoo.fr

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 de voyage à laisser au gîte

Sac à dos 50 l

MATERIEL TECHNIQUE

Crampons, baudrier, piolet, casque, 1 anneau de corde de 2.80m en 8 ou 9 mm, 1 descendeur avec 2 mousquetons à vis.

* 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, spasfon

PRIX : 870 euros (+ 100 euros, si 3 personnes)

Le prix comprend : l'organisation, l'encadrement par un guide de haute montagne, la 1/2 pension en refuge, le casse - croûte de midi, l'aller/retour du TMB, le prêt du matériel collectif de sécurité,

Le prix ne comprend pas : les boissons, le transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous, la location éventuelle de matériel, les frais personnels.

REGLEMENT

Acompte de 30 % à l'inscription, soit 261 euros + 1 chèque de 609 euros qui sera encaissé 30 jours avant le départ.

ACCES

☎ ➤ Consulter le site www.viamichelin.fr ou www.mappy.fr pour établir votre itinéraire

Info route : CRIR LYON ☎ 04 78 53 33 33 - CRIR Marseille ☎ 04 91 78 78 78 - Col du Lautaret ☎ 04 92 24 44 44

➤ A40 par Annemasse - St Gervais ; ou A41 par Albertville et N212 et N207



Gare SNCF de St Gervais le Fayet

Réservation et information sur Internet www.sncf.fr info vente ☎ 08.36.35.35.35 - info voyageur ☎ 04. 04.79.05.01.32

Trains directs ou TGV depuis Paris

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
- des espèces, votre carte CB (achats personnels **et boissons dans les refuges et gîte**)
- Votre n° de contrat et les coordonnées de votre assureur si vous n'avez pas souscrit d'assurance auprès d'Azimut

