

MONT-BLANC en 2 jours (Voie Normale ou par la Traversée des 3 Mont-Blanc)

Cette ascension est réservée à des personnes ayant déjà cramponné et possédant une expérience de la haute montagne.

En amont, préparation de 2 à 3 mois avec SimAlti, entre 10 et 15 séances en fonction des besoins. Lors d'une première séance nous analyserons les besoins de votre corps et nous vous proposerons, un programme personnalisé et adapté à votre rythme de vie.

A) Par la Voie Normale

Jour 1 :

« Ascension jusqu'au refuge du Goûter »

Montée et nuit au refuge du Goûter (3850 m) depuis la gare d'arrivée du Nid d'Aigle (2372 m)



Gare d'arrivée Nid d'Aigle



Refuge de Tête Rousse 3160m

-horaires: entre 5 et 6 heures d'effort pour atteindre le refuge du Goûter

-dénivellation: environ 1500 m (entre 2372 m et 3850 m)



Refuge du Goûter 3850m

Jour 2 :

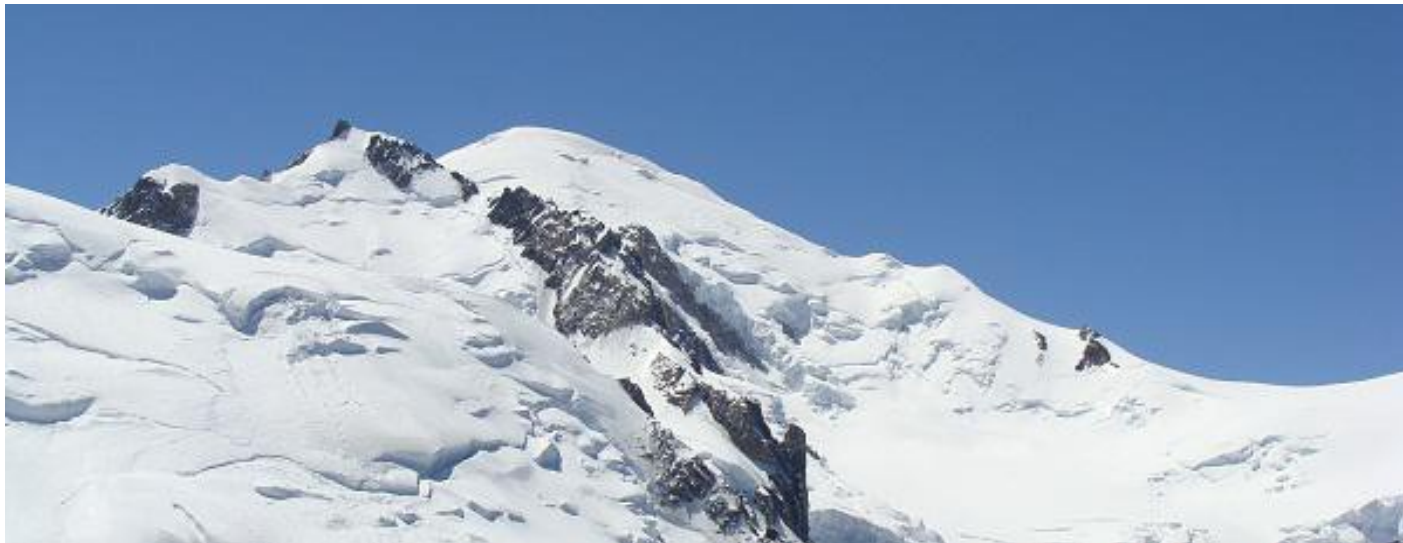
« Ascension du Mont Blanc et retour dans la vallée de CHAMONIX »

Sommet 4808 m.

Arête des bosses

Abris Vallot

Col du Dôme

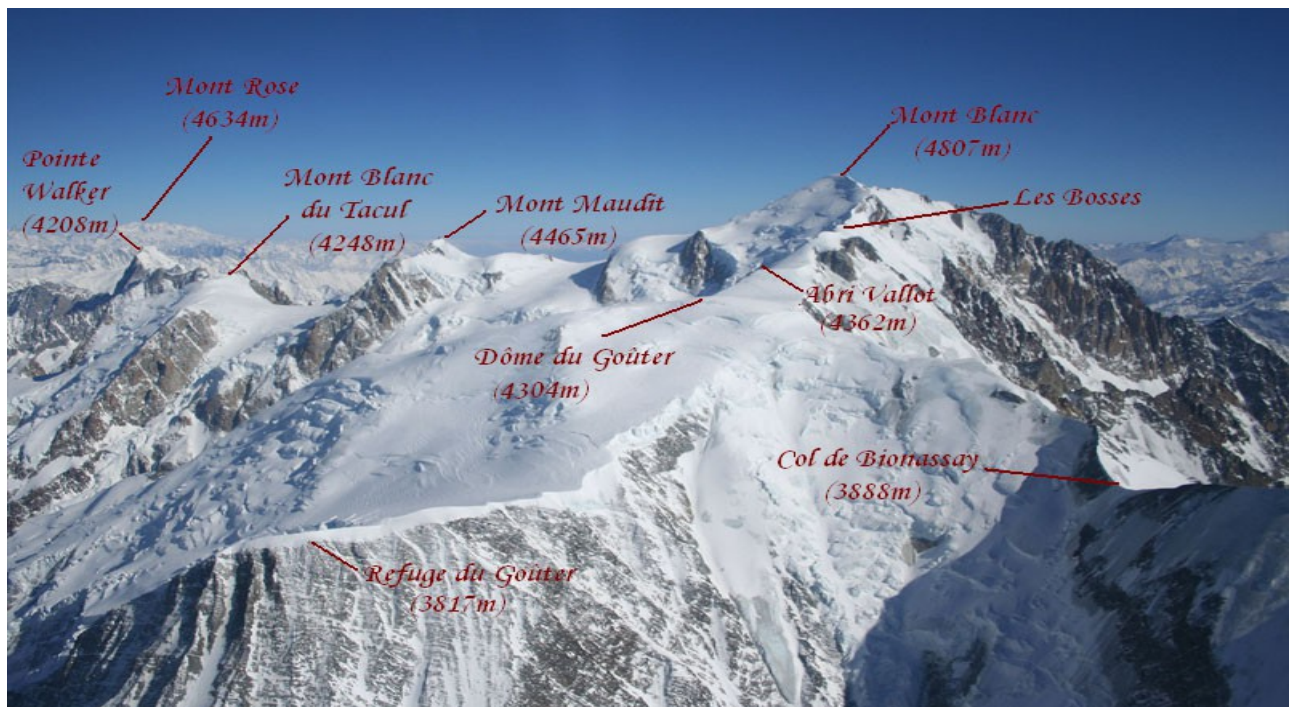


Ascension du Mont Blanc par l'arête des Bosses

-horaire: environ 4h d'ascension depuis le refuge du Goûter, puis 2h30 pour retour refuge du Goûter et 3 à 4h pour un retour Train du Nid d'Aigle.

-difficulté: course de niveau PD (peu difficile), la plus grande difficulté vient de l'altitude et de l'ascension de l'éperon du goûter.

-dénivellation: environ 1100 m en A/R (entre 3850 m et 4810 m).



B) Par la TRAVERSEE des 3 MONT-BLANC

(Sous réserve de conditions nivo-météo parfaites)

Jour 1 : Montée en fin d'après-midi au refuge des Cosmiques par l'intermédiaire du téléphérique de L'Aiguille du Midi (1h de marche depuis l'Aiguille du Midi à 3842m.)



Refuge des Cosmiques 3613m.



Accès au refuge
(à droite par le glacier)

Jour 2 : Départ depuis le refuge des Cosmiques à 3h00 du matin pour gravir successivement, l'épaule du Mont-Blanc du Tacul 4100m, puis le Mont Maudit 4345m, et enfin terminer jusqu'au sommet du Mont-Blanc 4808m, en passant par le col de la Brenva et le mur de la côte.



Ascension : 5 à 7h environ / Descente : 3 à 5h / Cotation : PD+

LISTE DU MATERIEL

Matériel Technique :

- ♣ Sac à dos de 35 / 40 Litres
- ♣ Deux bâtons de marche télescopiques avec petites rondelles
- ♣ Chaussures de haute montagne à semelles rigides permettant de mettre des crampons (type Vibram)
- ♣ Crampons / Baudrier / Casque / Piolet / Mousquetons (En prêt par le Guide)

Vêtements :

– Haut du corps :

- ♣ Bonnet et Buff
- ♣ Sous vêtement en fibres modernes, manches longues et manches courtes
- ♣ Veste polaire et veste duvet (doudoune en plume ou primaloft)
- ♣ Veste type Gore Tex (l'anorak de ski n'est pas adapté)
- ♣ 2 paires de gants : une paire légère et une paire très chaudes type moufles

– Bas du corps :

- ♣ Collant en fibres modernes
- ♣ Pantalon léger de montagne
- ♣ Sur-Pantalon type Gore Tex
- ♣ Guêtres
- ♣ Chaussettes chaudes (2 paires)

Accessoires indispensables :

- ♣ Lunettes de glacier
- ♣ Masque de ski
- ♣ Lampe frontale avec piles neuves
- ♣ Un sac à viande pour le refuge (pas besoin de sac de couchage)
- ♣ Crème solaire et écran labial très haute protection
- ♣ Thermos (0.5 L minimum) et barres énergétiques / fruits secs / chocolat pour les ascensions
- ♣ Gourde pour boisson isotonique
- ♣ Petite pharmacie personnelle (aspirine, doliprane, pansements type Compeed, bouchons d'oreilles, lingettes)

Tarif 2016 : Sur demande

Le Prix comprend :

- La préparation SIMALTI
- L'encadrement du guide
- Le matériel technique : piolet, casque, baudrier, mousquetons, crampons.

Le Prix ne comprend pas :

- Location de chaussures de haute montagne type vibram
- Les remontées mécaniques.
- Les transports
- Les boissons et extras pendant l'ascension.
- La ½ pension en refuge pour vous et votre Guide
- Assurance responsabilité civile et montagne **OBLIGATOIRE**

Eau dans les refuges :

- Du fait de leur emplacement en altitude, le refuge du séjour ne dispose pas d'eau courante. Il est donc nécessaire de prévoir l'achat de bouteilles d'eau pendant l'ascension.

DATES : A définir avec notre Guide de Haute montagne.

INSCRIPTION :

- Un acompte de 30% est demandé lors de la validation du stage. Le reste du solde sera payé suivant notre accord de principe lors de votre départ sur Chamonix.

NB : Durant l'ascension, si le Guide fait demi-tour en cas d'un niveau insuffisant, aucun remboursement ne sera effectué.

CONTACT

SIMALTI

Centre spécialisé dans la simulation d'altitude 4 villa du Mont Tonnerre

75015 Paris

0142190645

montparnasse@simalti.com

Avec la participation de Tony SBALBI

Guide de haute montagne - Entraîneur National de Ski alpinisme

0033 6.07.15.07.18

tonysbalbi@hotmail.com