

4000 de SAAS FE

Raid à skis du LHM : du 14 au 22 avril 2018

Contact : Francois 06 83 49 43 47 – francoislaurens.guide@gmail.com

Samedi 14 : Transfert au chalet CAF du TOUR.

Dimanche 15: Transfert à Tasch (Zermatt) et montée à Tasch Hutte. Dénivelées : +1260 m

Lundi 16 : Rimpfischhorn (4166) en aller/retour. Dénivelées : +/- 1500 m

Mardi 17: Alphubel (4 206 m) et descente à Langflue. Dénivelées : + 1500m / -1340 m

Mercredi 18: Allalinhorn (4 027 m) et descente à Britannia hutte. Dénivel +1540 m / - 1214 m

Jeudi 19: Stralhorn (4 190 m) et descente à Monterosa Hutte. Dénivelées : + 1603 m/ - 1725 m

Vdi 20: Pointe Nordent ou pointe Duffour (4 634) Zermatt. Dénivelées : +1800 m / - 3000 m

Samedi 21: Retour.

Niveau : Très bon skieur, à l'aise sur piste noire. Une arête mixte pour la pointe Duffour. Sac à dos autour de 10 / 12Kg.

Hébergement : En refuge gardé, et en demi-pension. Possibilité d'acheter les pique-niques au refuge.

Tarif : 1 800 € pour les honoraires du guide, à partager entre les participants (70€ par jour pris en charge par LHM restent 1380€). Caisse commune pour les frais de refuge, remontées mécaniques, taxi, etc...

Au total, compter environ 650 € par personne, pour un groupe de 6 personnes, de Chamonix à Chamonix. A ce tarif il faut rajouter les boissons et dépenses personnelles dans les refuges. Attention, à ces altitudes il n'y a pas d'eau courante dans les refuges, il faut donc prévoir un budget pour l'eau en bouteille, ou l'eau de fonte bouillie. Une bouteille d'eau de 1,5l coûte 8fs environ, soit 6 euros environ. Prévoir des espèces pour la caisse commune.

Liste de matériel. Equipement individuel

Pour la tête

Casquette

Bonnet chaud / Cache-col ou Buff

Masque de ski / Lunettes de soleil avec verres indice de protection UV4

Pour le corps

Sous-vêtements techniques manches longues

Collant sous vêtement pour confort et apport de chaleur sous le pantalon

Veste polaire légère / Veste duvet avec capuche pour glisser sous la Gore Tex et apporter un apport de chaleur supplémentaire lors des pauses.

Veste avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex, légère et compressible pour réduire l'encombrement dans le sac à dos

Gants légers (polaire ou soft shell) / Gants chauds avec membrane imperméable et respirante type Gore

Tex / Sous-gants en soie

Pantalons avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex

Pour les pieds

Chaussettes de ski.

Trousse de toilette & pharmacie personnelle

Trousse de toilette légère avec nécessaire personnel

Kit de secours basique.

Vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur (aspirine ou équivalent), éventuellement antibiotique à large spectre, traitement anti-diarrhéique (immodium/ercéfuryl), flagyl, spafon, crème solaire indice 50.

Divers

Gourde 1L, thermos, couteau de poche, lampe frontale, drap sac (en soie pour plus de confort)

Skis affûtés et fartés avec fixation de randonnée, chaussures de ski de randonnée, peaux autocollantes, couteaux à neige, 1 bombe de silicone (antibot), crampons acier, baudrier léger, 2 mousquetons à vis, sangles.

Matériel à apporter si vous le possédez, sinon je vous le prêterai :

DVA (Détecteur de victimes en avalanche), pelle et sonde.

Cartes / Topo. Carte Suisse 1/50 000 Arolla 2835 ; Matterhorn-Mischabel 5006