



# Tour des 4000 du Mt Rose

Cette randonnée, située autour des sommets de 4000 mètres de la frontière Suisse-Italienne, vous permettra de découvrir une région où les Alpes offrent les paysages les plus grandioses : Glaciers aux dimensions himalayennes, murailles de roches et de glace, forêts immenses, cascades grondantes... le tout parsemé de villages aux maisons de bois centenaires.

Pas après pas, col après col, vous pourrez admirer quelques uns des panoramas les plus célèbres des Alpes et bon nombre de sommets les plus hauts de toute la chaîne.

Ce trek emprunte pour une grande partie le célèbre "Grand sentier Walser" qui traverse la Vallée d'Ayas, la vallée du Lys et le Valtournanche.

## *Itinéraire*

### **Jour 1**

Transfert de Chamonix tôt le matin pour Saas Fee et le barrage de Mattmark (2203m). Passage de la Suisse à l'Italie par le col "Monte Moro" et sa vierge "dorée" (2868 m). Par les alpages de Talliboden, descente sur le refuge Obero - 4h. Nuit au refuge Obero, situé juste en dessous du col.

### **Jour 2**

Etape longue faisant passer d'une des vallées piémontaises du Mont-Rose à l'autre. Descente sur Staffa (1307 m) en téléphérique. Montée au col de Turlo (2738 m) par un chemin empierré dans un immense cirque aux dimensions himalayennes. Descente sur le refuge Pastore (1456 m) par les lacs de Turlo. Nuit au refuge Pastore, petit hameau en pierres sèches situé près du village d'Alagna - 7h.

### **Jour 3**

Etape longue, permettant l'exploration du magnifique val d'Otro qui abrite de splendides maisons Walser en bois et des chapelles peintes. Départ du refuge Pastore (1456 m), descente sur le village d'Alagna (1186m), montée du col Foric (2432m) par la val D'otro. Au col d'Olen (2881m) descente sur le confortable refuge Ponte (2342m). Nuit au refuge Ponte situé au dessus de Greysoney - 7h.

#### **Jour 4**

Variante soutenue et très sauvage permettant le Passage de la vallée du Lys à la vallée de l'Evancon par le val di Vera. Au départ du refuge Ponte (2342m), descente sur Stafal (1823) par les remontées mécaniques. Montée au col Bettolina (3139m) puis descente sur le refuge Ferrario (2072m). Nuit au refuge Ferrario, situé au dessus du village de Champoluc – 8h.

#### **Jour 5**

Etape longue et variée. La première partie montre la vallée d'Aoste telle quelle fût autrefois. Au delà des cimes Blanches, nous pénétrons dans le royaume du Cervin, abîmé par les remontés mécaniques. Départ du refuge Ferrario (2072m), montée au col supérieur des cimes Blanches (2982 m) par le grand Lago. Descente sur le lac des cimes Blanches (2808 m) puis montée au refuge Théodule (3317 m). Nuit au refuge Théodule, situé au col du même nom juste en face du Cervin - 7h.



#### **Jour 6**

Descente sur Zermatt permettant d'admirer l'extraordinaire spectacle offert par les sommets de 4000 m du Mont-Rose, du Cervin et de l'imposante chaîne qui s'étire de la Dent Blanche au Weisshorn. L'occasion aussi de marcher sur un glacier encordés avec un Guide de Haute Montagne. Départ du refuge Théodule (3317m), descente à Zermatt (1600m) par Oberer Théodulgletscher et alp Hermitji. Nuit à l'auberge de jeunesse de Zermatt - 4h.

#### **Jour 7**

De Zermatt (1600m) à Tasch, une randonnée facile sur le sentier balcon de Sunegga (2288m) permet d'observer encore de nombreux sommets de 4000 mètres tel que Le Cervin, le Zinalrothorn, l'Obergaberhorn. Transfert depuis Tasch pour Chamonix en bus dans l'après midi - 4h.

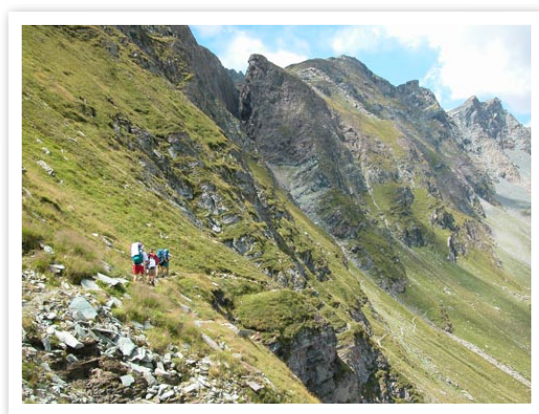
### *Nos Accompagnateurs*

#### **Béatrice Walter et Jean Michel Poupart**

Nos raids sont préparés avec minutie par Béatrice et Jean Michel, nos accompagnateurs responsables des programmes de randonnée. Ils connaissent parfaitement tous les itinéraires que nous proposons pour les avoir parcourus régulièrement depuis plus de 15 ans et nous essayons de vous proposer les itinéraires les plus « authentiques » et intéressants possibles.

N'hésitez pas à les contacter par téléphone pour discuter de vive voix de vos projets et pour toutes informations ou conseils dont vous auriez besoin.

Béatrice : 06 83 44 38 92 - Jean Michel : 06 80 88 74 17 (plutôt en fin d'après-midi).



### Dates

Départs chaque lundi à partir du 12 juillet.

### Tarif

790 € par personne - Groupe 5/8 participants

### Le prix comprend

- (du rendez-vous à la séparation, dans le cadre du déroulement normal du programme)
- Encadrement par l'Accompagnateur en montagne et ses frais
- 6 nuits en demi-pensions en refuges ou hôtels - nuits en dortoirs.
- Les vivres de courses et pique-niques
- Votre transfert de Chamonix à Saas Fee au départ de la randonnée.
- Les transferts mentionnés nécessaires au déroulement normal du programme.

### Le prix ne comprend pas

- Les nuits éventuelles la veille du départ et le soir du dernier jour
- Boissons et dépenses personnelles en refuge et hôtels
- Assurance rapatriement/secours (obligatoire) et annulation (conseillée)
- Les frais supplémentaires liés à une modification du programme par le guide pour toute raison qu'il jugera nécessaire (météo, conditions, possibilité du groupe etc.)
- Le retour de Tasch à Chamonix
- Plus généralement tout ce qui n'est pas mentionné dans «le prix comprend»

### Hébergement dans la vallée de Chamonix

nous pouvons nous occuper de réserver vos nuits à Chamonix pour la veille du raid et le dernier soir. Hébergement en Gîte ou hôtels toute catégorie, nous préciser nombre de nuits et catégorie à l'inscription. La nuit en demi-pension à partir de 36 €.

### Rendez vous

- soit à Chamonix sur le lieu de votre hébergement la veille du départ en fin d'après midi
- soit le matin du départ du raid à Chamonix. Vous voudrez bien nous appeler ou nous contacter par mail quelques jours avant pour fixer ce rendez-vous.

### Encadrement - Groupes

Un accompagnateur en moyenne montagne, diplômé d'Etat pour un groupe de maximum 8 participants. Ceci afin de vous offrir la meilleure prestation possible, avec la convivialité et la sécurité que permettent de petits groupes.

### Niveau Technique

Randonnée à la portée de toute personne habituée à la marche "tout terrain" et au port du sac à dos. Pour bien apprécier cette randonnée, il est conseillé d'être **bien préparé physiquement**, car ce tour reste un itinéraire "sportif": 6/8h de marche quotidienne pour 1000 à 1400m de dénivellation, avec le portage d'un sac de 7/8 kg environs.

### Hébergement et repas

En refuges confortables et petits hôtels en dortoirs (chambres possibles dans certains refuges avec supplément) avec petit déjeuner et dîner. Pique-nique le midi.

### Formalités

Carte d'identité

### Assurance

Une assurance rapatriement - recherche et secours en montagne et pays étranger est obligatoire. Si vous en avez déjà une, bien vérifier les conditions et montants couverts. Notre agence peut vous en proposer une ainsi qu'une assurance annulation (cf. bulletin d'inscription).

## Equipement

- Sac à dos de 45 litres environ
- Chaussures de marche avec semelles Vibram tenant bien la cheville.
- Une cape de pluie - Un coupe-vent
- Une fourrure polaire chaude - Un pull fin ou polaire légère
- Deux tee-shirts (on peut les laver) - Deux paires de chaussettes
- Un bonnet - Un foulard (soleil)
- Un pantalon léger (éviter le jean !! trop lourd, surtout mouillé)
- Un collant chaud - Un short
- Une paire de gants légers (polaire)
- Un sac à viande pour la nuit en refuge
- Une gourde (1 litre minimum)
- Une lampe de poche pour deux
- Lunettes de soleil - crème solaire
- Trousse de toilette «mini» (petite serviette, petit savon, brosse à dents, petit tube de dentifrice).
- Argent de poche pour le café au refuge ou la bière
- Un grand sac poubelle pour protéger vos vêtements de la pluie.
- Une paire de chaussures légères (type tongues) pour le refuge.
- Un ou deux bâtons télescopiques pour la marche.

## Pharmacie Personnelle

bande type Elastoplaste® et pansement type compeed® pour les ampoules, compresses antiseptique et pansements pour les petites blessures, aspirine ou paracétamol, antiseptique intestinal et vos médicaments personnels si besoin.

*Le sac, compte tenu du fait que le transport de nourriture se réduit à un pique-nique de midi et vos affaires personnelles, ne devrait pas excéder 7/8 kg !! Soit seulement environ 3 kg de plus que le sac journée porté par ceux qui font des raids avec transfert de leurs effets personnels en minibus. Une brosse à dent parcourt 900 km en véhicule tout terrain (=400 kg de CO2) pour nous rejoindre tous les soirs. Nos affaires ont donc toute leur place dans notre sac qui reste assez léger grâce à un accueil dans des refuges confortables.*

*Ce que nous aimons : vous offrir de vrais raids, préservés de nos habitudes citadines et respectueux de notre environnement tout en restant accessibles au plus grand nombre, ce qui vous procurera une grande satisfaction et restera un magnifique souvenir.*



## Chamonix Aventure - Montagnes & Voyages

Les Biolles 74660 Vallorcine - tel : 0977761362 - email : contact@chamonix-aventure.com  
Agrément ministériel tourisme APRIAM AG.073.980001 - 210 rue François de Guise 73000 Chambéry  
Garant : COVEA CAUTION SA contrat n° 18386 pour un montant de 85000 € - RCP : MMA IARD  
Cabinet Bellet contrat n° 103.056.234 - code APE 633Z - Siret: 5101177300018 - TVA : FR4551011773