



Compagnie des Guides de Chamonix

90 place de l'église - 74400 Chamonix – France - Tél : + 33 (0)4 50 53 00 88

www.chamonix-guides.com - e-mail : info@chamonix-guides.com

SKI ALPINISME - OBJECTIF MEZZALAMA

Durée : 2 jours

Difficulté : ▲▲▲▲▲

Grâce à l'expérience de son pôle « ski alpinisme » composé de spécialistes, la Compagnie des Guides de Chamonix vous propose la reconnaissance du parcours de la « Mezzalama », sur 2 jours. La Mezzalama est une course de ski alpinisme incontournable. Elle relie Breuil Cervinia à Gressonney et affiche environ 3000m de dénivelé pour une distance de 53 kilomètres. Nous vous proposons de réaliser son parcours sur 2 jours avec une nuit au refuge Quintino Sella. Ce programme est destiné à des personnes pratiquant régulièrement une activité sportive et ayant une solide expérience en ski de randonnée.

ITINÉRAIRE

Jour 1 : Dénivelé positif : + 2200m - Dénivelé négatif : - 100m

Départ du hameau de Breuil-Cervinia (2009m) - Col Teodulo (3290m) - Col du Breithorn (3831m) - Pointe Castor (4223m). Nuit au refuge Quintino Sella (3585m).

Jour 2 : Dénivelé positif : + 690m - Dénivelé négatif : - 2640m

Départ du Refuge Quintino Sella (3585m) - Nez du Lyskamm (4272m) - Descente par le refuge Citta di Mantova- Refuge Orestes. Fin du raid à Gressonney.

OBJECTIF COURSE : [Mezzalama 2019](#).

La Mezzalama aura lieu le 27 avril 2019. Vous pouvez engager un guide de la Cie des Guides de Chamonix pour faire partie de votre équipe et ainsi assurer votre participation.

Le programme est donné à titre indicatif. Votre guide est susceptible de le modifier en fonction du niveau du groupe et des conditions de la montagne.

FORMULE COLLECTIVE

Ce raid est proposé uniquement à des groupes constitués, en engagement privé.

INFOS PRATIQUES

RENDEZ-VOUS

Rendez-vous à 6h30 à Breuil- Cervinia.

Possibilité de partir de Chamonix avec le guide : départ à 5h.

Les horaires sont donnés à titre indicatifs et seront précisés et confirmés par le guide la veille du départ

NIVEAU

Niveau physique : Pour sportif pratiquant une activité physique d'endurance régulière et intense. Dénivelé positif jusqu'à 1600m par jour. Effort de 9 à 10 heures par jour. Sac avec matériel d'alpinisme (crampons et piolet). Portage des skis. Altitude supérieure à 4000m.

Niveau technique : Pour skieur ayant une bonne expérience du ski de randonnée. Pentes variées, quelques passages techniques (pentes jusqu'à 35°). Bonne maîtrise du ski en toute neige. Maîtrise des techniques de base de l'alpinisme (évolution avec crampons et piolet) et des conversions.

ENCADREMENT

De 1 à 4 personnes. Groupe constitué uniquement.

HEBERGEMENT

1 nuit en refuge Quintino Sella.

En cas de fermeture, nous pouvons dormir au refuge Guide Del Cervinio.

FORMALITES

Assurance assistance-rapatriement obligatoire. L'assurance annulation est fortement conseillée. Vous pouvez souscrire à ces deux assurances au moment de votre inscription.

Pièce d'identité obligatoire.

ORGANISATION

La semaine précédant votre départ, le guide en charge du groupe vous contactera afin de répondre à toutes vos questions.

ÉQUIPEMENT

Nous vous recommandons d'apporter un soin particulier au choix de votre matériel car il contribue grandement à la réussite de votre séjour. Le poids est déterminant ; vous devez toujours évaluer le ratio poids / confort afin de trouver un bon compromis. D'une manière générale, il est préférable d'empiler des couches fines plutôt que d'avoir un seul gros vêtement et il est indispensable de rester au sec en toutes circonstances.

Équipement

- Une sac à dos d'une contenance de 35 litres avec des attaches pour les skis et le piolet,
- Une paire de skis et de chaussures pour le ski de randonnée,
- Une paire de peaux et de couteaux adaptées à vos skis,
- Une paire de bâtons avec des rondelles larges,
- Une paire de crampons et un piolet légers,
- Un Pack sécurité : baudrier, DVA, Pelle, sonde (pack mise à disposition par votre guide *sous votre responsabilité*).

Vêtements

- Un bonnet chaud,
- Un chapeau en toile ou une casquette,
- Un cache cou de type buff,
- Un sous-vêtement à manches longues de type « Micro-Fibre »,
- Une polaire,
- Une veste imperméable avec capuche de type « Gore Tex »,
- Une doudoune d'appoint,
- Un collant,
- Un pantalon adapté à la pratique du ski de randonnée,
- Une paire de chaussettes pour le ski de randonnée,
- Une paire de gants en cuir ou en fourrure polaire,
- Une paire de gants de ski ou une paire de moufles de bonne qualité,
- Des vêtements de rechange à votre appréciation.

Accessoires

- Une paire de lunette de catégorie 4,
- Un masque de ski,
- Une lampe frontale avec piles de rechange,
- Un drap sac,
- Une gourde d'au moins 1,5 L,
- Une gourde isotherme
- Une mini-pharmacie individuelle avec au moins crème solaire, stick à lèvres, boules Quiès, kit ampoules, médicaments contre le mal de tête et papier hygiénique.
- Un plastique étanche contenant votre pièce d'identité et des Euros.

Partenaires

Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires [Sanglard Sports & Ravanel & Co.](#)

Un bon d'achat de 10€ par personne valable dans les magasins [Au Vieux Campeur](#) sera remis aux 500 premiers clients 'Cie des Guides' (Bon à récupérer à l'accueil de la Cie). Votre magasin de proximité : Au Vieux Campeur Sallanches.

ENGAGEMENT PRIVÉ

L'engagement privé est la relation historique qui lie un guide à ses clients. Il vous permet d'être seul ou en groupe constitué avec votre guide qui répond à vos besoins spécifiques. C'est incontestablement la formule idéale pour réaliser vos projets car elle vous garantit un maximum de confort. Vous êtes libre de choisir votre date de départ (en fonction des disponibilités des refuges) et l'itinéraire proposé peut être ajusté en fonction de vos attentes spécifiques.

DATES 2019: Sur demande.

Nombre de personne	Tarif par personne
1	1385.00€
2	735.00€
3	515.00€
4	410.00€

Ce prix comprend :

- L'encadrement par un guide de haute montagne.
- La ½ pension en refuge Jour 1 (repas du soir, petit-déjeuner et nuitée).
- Le transfert Gressonney - Breuil Cervinia (fin du raid).
- le transfert aller-retour Chamonix-Breuil, avec le guide.
- Le prêt d'un ensemble sécurité (DVA, pelle, sonde) et d'un baudrier.

Ce prix ne comprend pas :

- Les boissons et les dépenses personnelles. (Prévoir des Euro)
- Les repas de midi. (Prévoir des Euro)
- Le matériel technique personnel

PHOTOS





Compagnie des Guides de Chamonix Mont-Blanc. 190, place de l'église 74400 Chamonix
SAS au capital social de 364 400€ - R.C.S Annecy - SIRET 448 519 306 000 14 - Code APE 7911 Z
TVA intracommunautaire FR 23 448 519 306 - Immatriculation ATOUT France IM074 150011
Responsabilité civile professionnelle : MMA IARD - 14 Bd Marie et Alexandre Oyon - 72 000 Le Mans - Police 125 901 025
Garantie financière : GROUPAMA ASSURANCE - 5, rue du Centre - 93199 Noisy le Grand Cedex - Contrat #4000713874/1