# Compagnie des Guides de Chamonix

190 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


## TRAIL - TOUR DU MASSIF DES AIGUILLES ROUGES

Durée : 1 | Difficulté : ▲▲▲▲▲ | À partir de : 130 €

Avec 3 600 mètres de dénivelés positifs et 50 kilomètres, le tour des Aiguilles Rouges à la journée est un test grandeur nature pour vous calibrer sur ce type d'effort. Ce trail se se déroule dans un environnement naturel exceptionnel. Il vous permettra de profiter de la nature préservée des réserves naturelles des Aiguilles Rouges, de Sixt Passy et de Carlaveyron. Vous passerez aux premières heures de la journée au mythique Lac Blanc face au Massif du Mont-Blanc avant d'évoluer dans les sauvages vallons de Bérard et de Villy. Le parcours comporte plusieurs points de ravitaillement ainsi qu'une échappatoire dans sa deuxième partie. Ce programme est donc parfaitement adapté pour une première expérience.

Ce stage fait partie d'un ensemble de stages que nous avons élaborés grâce à l'expérience unique de notre pôle trail composé de guides de montagne spécialisés, multi-finishers des plus grandes courses. Mettez-vous à l'épreuve lors de notre Tour des Aiguilles Rouges à la journée, apprenez à durer lors de notre week-end choc intensif, et faîtes le célèbre Tour du Mont Blanc en express en 5 jours.

## ITINÉRAIRE

**La veille du départ**
Réunion de préparation à 18h00 à la Compagnie des Guides pour faire le point sur le matériel et vous donner toutes les astuces pour profiter à fond.

**Jour 1 : Tour des Aiguilles Rouges à la journée**
Départ à 5h00 du matin de l'église de Chamonix pour la Flégère et le Lac Blanc (2,352m) où nous profitons d'un magnifique lever de soleil sur le Massif du Mont-Blanc. Traversée vers la Tête au vent et descente sur le Col des Montets et le Buet. Remontée du Vallon de Bérard pour gagner le refuge de la Pierre à Bérard (1,925m) où un ravitaillement est possible. Nous enchainons avec la montée au Col de Salenton (2,526m) qui donne accès au sauvage vallon de Villy. Nous évoluons alors dans un décor naturel exceptionnel jusqu'au refuge de Moëde où nous effectuons notre ravitaillement - déjeuner. Nous continuons par l'ascension du Brévent (2,525m) qui se déroule dans un environnement devenant de plus en plus minéral. Du sommet (échappatoire possible avec le téléphérique), nous amorçons notre longue descente sur Chamonix en passant par le refuge de Bellachat où un ravitaillement est possible. Retour à l'église de Chamonix en milieu d'après-midi.
*Dénivelé positif : 3600m - négatif : 3600m - Distance : 50km*

*Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions météorologiques et/ou du niveau technique et physique des participants.*

## FORMULE COLLECTIVE

La formule collective associe plusieurs personnes qui ne se connaissent pas forcément. Elle permet pour un programme donné de profiter d'un tarif attractif à des dates fixes. Cette formule est idéale pour les personnes recherchant la convivialité d'un groupe.

**Dates :** Retrouvez toutes les disponibilités dans la liste déroulante ci-dessous

**Tarif 2024 :** 130€ par personne - sur la base de 4 participants minimum

Ce prix comprend :
- l'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne spécialiste du trail

Ce prix ne comprend pas :
- la nourriture en journée

## FORMULE PRIVÉE

La formule privée est la relation historique qui lie un accompagnateur à ses clients. Elle vous permet d'être seul ou en groupe constitué avec votre accompagnateur 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. Selon les conditions météorologiques, l'itinéraire proposé peut être ajusté en fonction de votre niveau et vos attentes, le professionnel pourra vous proposer des variantes dans l'itinéraire.

**Tarifs 2024 :**
1 personne : 595€ par personne | 5 personnes : 145€ par personne
2 personnes : 315€ par personne | 6 personnes : 125€ par personne
3 personnes : 220€ par personne | 7 personnes : 115€ par personne
4 personnes : 175€ par personne | 8 personnes : 105€ par personne

Ce prix comprend :
- l'organisation et l'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne spécialiste du trail

Ce prix ne comprend pas :
- la nourriture en journée

## INFOS PRATIQUES

Retrouvez dans cette rubrique, l'ensemble des informations concernant cette activité. Pour des renseignements complémentaires, prenez contact avec notre conseiller (coordonnées ci-dessus).

**Rendez-vous :** Départ à 5h00 du bureau de la Compagnie des Guides, 190 place de l'Eglise, 744000 Chamonix Mont-Blanc.

**Niveau : 5/5.** Le Tour des Aiguilles Rouges à la journée est de difficulté très soutenue. 3 600m et 50km soit 10 à 12h de course à pied. Trail sur sentiers confortables et bien entretenus. Une pratique intensive de la course à pied et une expérience en trail sont indispensables.

**Encadrement :** Par accompagnateur en montagne spécialiste du trail diplômé d'état. Groupe de 4 à 8 personnes maximum afin de vous assurer un meilleur confort de dialogue et une réelle convivialité. *Inscription possible à partir de 16 ans. Toute personne mineure doit être accompagnée d'un tuteur légal.*

**Hébergement :**
- Bénéficiez de tarifs préférentiels auprès de nos partenaires hôteliers à Chamonix.

**Formalités :**
- 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 :** Réunion de préparation la veille du départ à 18h00 à la Compagnie des Guides pour faire le point sur le matériel et vous donner toutes les astuces pour profiter à fond.

## ÉQUIPEMENT

Le contenu de votre sac à dos de trail est assez proche du matériel obligatoire demandé sur un Ultra Trail. Faîtes un choix judicieux de votre équipement : c'est la chasse au poids ! Les repas du midi se feront en refuge ou auberge. Tout le matériel devra être protégé contre la pluie (sacs congélation de type zip loc)

**Équipement**
- Un sac à dos de trail
- Une paire de chaussures de trail en bon état

**Vêtements**

Pour plus de confort concernant les sous-vêtements (T-shirts, caleçons, chaussettes), évitez le coton qui est lourd, froid et sèche très lentement. Privilégiez les textiles techniques synthétiques, ou bien la laine qui fait son grand retour. Ils sont plus chauds et sèchent très vite.

**Pour la journée :**

- 1 short de course
- 1 sous-vêtement
- 1 collant long
- 1 sur-pantalon imperméable très léger
- 1 tee-shirt
- 1 couche chaude légère
- 1 veste chaude supplémentaire (suffisamment compressible)
- 1 veste gore tex légère
- Bonnet léger
- Casquette
- Tour de cou type Buff
- Gants légers
- 1 paire de chaussettes

**Accessoires**

**Pour la journée :**

- 1 paire de lunette de soleil indice 3 minimum
- Crème de protection solaire
- Papier toilette et un briquet pour le faire disparaître
- Une pharmacie réduite (Ibuprofène, double peau, bandes type élastoplaste...)
- Couverture de survie
- Mouchoir
- Gel hydro alcoolique pour se nettoyer les mains.
- 1 paire de bâtons
- Flasques ou camel bag avec capacité d'1 litre et demi
- Mini frontale
- Nourriture énergétique pour la journée
- Argent pour vos dépenses personnelles
- Crème anti frottement type Nok

**Nos Partenaires Location :** Possibilité de louer votre matériel à des tarifs préférentiels auprès de nos magasins partenaires Ravanel & Co, Sanglard Sports & Concept Pro Shop

**Nos Partenaires Equipement :** Millet, Dynastar, Julbo, Grivel & Monn