

Dominé par les majestueux 4000 du Mont-Rose, Gressoney est un départ pour de nombreuses ascensions se déroulant en altitude. Le Lyskamm avec son arête de 3 kilomètres de long au-dessus de 4200 mètres d'altitude est une des plus belle course des Alpes, demandant une bonne expérience de l'alpinisme. Ce programme propose en 3 jours une belle progression, avec la traversée du Pollux et du Castor puis celle du Lyskamm d'ouest en est.

La deuxième journée constitue à la fois une bonne mise en jambe technique et une adaptation à l'altitude pour la Lyskamm.

**Rendez-vous** à 9 heures à Gressoney (Staffal, parking des remontées mécaniques)  
<https://goo.gl/maps/EAYqeZuEKFK>

### PROGRAMME AU JOUR LE JOUR

#### Jour 1 : Gressoney - refuge Mezzalama - refuge Guide Val d'Ayas 3425 m

Les remontées mécaniques de Stafal nous hissent au Bettaforca, 2672 m. En taxi 4x4 descente au refuge Ferraro à Résy. Départ à pied en traversée à Pian di Verra, avant d'atteindre le refuge Mezzalama, 3004 m, puis le refuge des Guides d'Ayas, 3425 m où nous passerons la nuit.

**+1450 m. 6-7 h de marche**

#### Jour 2 : Traversée Pollux 4091 m et Castor 4223 m - refuge Quintino Sella 3585 m

Ascension du Pollux, 4091 m, par un couloir de neige ou les rochers faciles de l'arête sud-ouest, puis un passage rocheux équipé de cordes fixes avant la belle arête de neige finale. Si les conditions le permettent, descente au col Zwillingsoch par l'arête sud-est rocheuse, sinon retour par le même itinéraire jusqu'au glacier. Traversée du Castor, 4223 m, l'un des géants du secteur. Au col Felik à 4066 mètres on peut observer la montée au Lyskamm pour le lendemain. Descente au refuge Quintino Sella, 3585 m, avec une pente raide au départ puis un glacier peu pentu mais crevassé.

**+1100 m -950 m. 6 heures d'alpinisme en altitude.**

#### Jour 3 : Traversée ouest-est du Lyskamm 4532 m - Gressoney

Départ matinal pour reprendre l'itinéraire de la veille jusqu'au col Felik à 4066 m. Après un plateau glaciaire, on rejoint une première arête parfois très fine, puis une pente de neige ou glace soutenue jusqu'au Lyskamm occidental, 4479 m. La traversée commence vraiment ici: 3 kilomètres d'arête au-dessus de 4200 mètres ! Le sommet le plus haut, le Lyskamm oriental, 4532 m, ne sera qu'un point de passage avant la raide descente effilée menant aux pentes douces du glacier du Lys, Descente au refuge Mantova. Collation bien méritée puis descente jusqu'au téléphérique d'Indren, 3260 m. Retour à Gressoney avec le téléphérique et les télécabines. Séparation à Gressoney vers 15h.

**+1000 m, -1300 m. 7-8 h d'alpinisme.**

*Le programme reste indicatif, le guide pourra être amené à le modifier en fonction de la forme effective des participants, des conditions de la montagne et des conditions météorologiques du moment. Lorsque la météo s'avère moins bonne que prévue, le séjour ne sera pas interrompu mais le programme sera adapté par le guide. Seul le guide encadrant le séjour est à même de décider de la réalisation et de la poursuite ou non du programme ou de l'ascension.*

**NIVEAU REQUIS** Une très bonne expérience du cramponnage est indispensable. Cette longue traversée est réservée aux alpinistes confirmés.

**HÉBERGEMENT** En dortoir de refuge de haute-montagne | [www.alta-via.fr/refuges](http://www.alta-via.fr/refuges)

**ENCADREMENT** par un guide de haute montagne | Maximum 1 personne par guide

**PHOTOS** <https://www.4000-mont-rose.fr/albums/photos-4000-du-mont-rose.php>

**DATES : de fin juin à mi septembre**

### **Tarifs par personne 2024**

#### **Avec un guide en privé**

*Avec un guide juste pour vous seul, vous choisissez vos dates.*

2 . 005 € par personne si vous êtes 2 (2 guides pour le Lyskamm)

2 . 625 € seul avec un guide



**INSCRIPTION en ligne** [www.alta-via.fr/form/0251](http://www.alta-via.fr/form/0251) ou par mail.

Votre inscription à plus de 35 jours du départ doit être accompagnée d'un acompte de 30 % du montant total de l'inscription. Le solde devra être réglé au plus tard 35 jours avant la date de départ, sans rappel de notre part. Pour une inscription à moins de 35 jours du départ, le montant total du séjour devra être versé à l'inscription. Pour une inscription à moins de 15 jours du départ, le règlement sera réalisé par carte bancaire ou virement instantané.

### **Le prix comprend**

- Encadrement par un guide de haute montagne
- Pension complète depuis le repas de midi du premier jour jusqu'à la collation de midi du dernier jour
- Hébergement en dortoir de refuge de haute-montagne
- Frais de remontées mécaniques au programme

### **Le prix ne comprend pas**

- Voyage aller et retour au lieu de rendez-vous
- Boissons
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».
- Location du matériel technique
- Péage du tunnel du Mont-Blanc



### **Frais à régler sur place par vous-même**

- Boissons
- Péage du tunnel du Mont-Blanc

### **ASSURANCES à prévoir** [Info Assurances](#)

Il est **fortement conseillé de posséder une assurance couvrant les frais d'annulation**. Il est **obligatoire d'être couvert en assistance, rapatriement, recherche et secours** pour participer à nos séjours et voyages : il appartient au participant de vérifier, en préalable à son inscription, les risques pour lesquels il est déjà couvert.

### **ASSURANCES PROPOSÉES PAR ALTA-VIA**

- **Assistance - rapatriement - recherche et secours en montagne** : **1,5%** du montant de l'inscription 
- **Assurance annulation** (pour causes graves seulement, ne couvre pas l'interruption de séjour) : **4,5%** du montant de l'inscription 

**ANNULATION / RÉOLUTION DU CONTRAT** Le voyageur peut résoudre le contrat à tout moment avant le début du séjour, moyennant le paiement de frais de résolution prévus : [www.alta-via.fr/cdv](http://www.alta-via.fr/cdv)

**FORMALITÉS ADMINISTRATIVES ET SANITAIRES** Carte nationale d'identité ou passeport valide pour la durée du séjour, carte européenne d'assurance maladie.

[Informations pour l'Italie](#)

## Matériel utile et conseillé - Documents Raid glaciaire - alpinisme d'été

Copyright © 2024 [Alta-Via.fr](http://Alta-Via.fr) - Tous droits réservés



Carte d'identité   Carte Vitale & Carte européenne de maladie (si concerné)	
Assurance assistance : téléphone et n° de contrat (si assurance hors Alta-Via)	
<b>* = disponible en location (dans le kit classique et le kit élargi):</b>	
<b>* Chaussures de haute montagne semi-rigides</b>	
<b>* Crampons avec anti-bottes (adaptés et réglés aux chaussures de montagne)</b>	
<b>* Baudrier avec longe + mousqueton de sécurité</b>	
<b>* Piolet d'alpinisme</b>	
<b>* Casque d'alpinisme ou d'escalade</b>	
<b>** = disponible en location (dans le kit élargi):</b>	
<b>** Bâtons télescopiques de marche (1 ou 2)</b>	
<b>** Guêtres</b>	
<b>** Sac à dos environ 25-35 litres avec fixations pour le piolet</b>	
<b>** Lampe frontale (légère)</b>	
Lunettes de glacier (classe 4 recommandée)   Masque de ski (pour les sommets à plus de 4000 mètres)	
Gros gants chauds imperméables + petits gants en fibre synthétique ou cuir	
Bonnet chaud   Tour de cou   Casquette ou bob	
Pantalon de montagne épais déperlant ou pantalon fin + collant	
Sur pantalon étanche au vent et à la pluie	
Pull-over chaud ou veste en fibre polaire ou veste soft-shell	
Veste doudoune fine et légère	
Veste fonctionnelle étanche à la pluie et au vent avec capuche enveloppante	
Tee-shirt / chemise à manches longues technique et respirant	
Chaussettes de montagne techniques	
Crème solaire + Crème de protection pour les lèvres	
Bandes adhésives et éventuellement <a href="#">crème AKILEÏNE® Nok</a> (prévention des ampoules)   Médicaments personnels	

Papier toilette / mouchoirs en papier / lingettes	
Gourde ou Thermos ou poche à eau (suivant froid et altitude)	
Vivres de course (barres de céréales, énergétiques ou chocolatées, fruits secs)	
Sac plastique pour protéger les effets dans le sac en cas de pluie	
Pour le refuge, un kit de toilette le plus léger possible : petite brosse à dent, mini tube dentifrice, serviette compacte en microfibres	
Drap-sac de couchage (existe en soie 110g, polyester 260g, coton 400g ou en laine 400g) pour dormir dans les couvertures ou couettes des refuges	
Protection d'oreiller (un simple carré de tissu ou linge léger suffit, ou un pull/veste/tee-shirt)	
Sous-vêtements de rechange (à limiter pour raison de poids du sac)	