

Les 4000 – courses à la journée

Breithorn 4164 m

~~CHF 190.00 par personne~~

La voie normale du Breithorn est la voie la plus facile sur un sommet de l'arc alpin zermattois. Le Breithorn est donc prédestiné à être votre 1er 4000. La montée et la descente s'effectuent en crampons dans la neige et la glace. C'est la course parfaite pour les randonneurs assidus.

Durée env. 3 – 4 heures

3 – 6 personnes par groupe

Pollux 4092 m

CHF 360.00 par personne

Le Pollux offre une escalade mixte dans la neige, la glace et le rocher, ainsi qu'un passage sécurisé par une chaîne fixe.

Durée env. 5 – 6 heures

2 – 3 personnes par groupe

Castor 4223 m

CHF 375.00 par personne

L'ascension du Castor se fait dans la neige et la glace dans tous leurs états.

Durée env. 5 heures

max. 2 personnes par groupe

Demi-traversée du Breithorn 4164 m

CHF 355.00 par personne

La demi-traversée du Breithorn s'effectue sur l'arête d'est en ouest vers le sommet central et le sommet principal. De la roche solide, des passages d'escalade du 4ème degré et l'arête en partie exposée offrent une vue plongeante, qui donnent à cette ascension son caractère alpin unique.

Durée env. 5 heures

max. 2 personnes par groupe

Les 4000 – courses à la journée

Exigences

Les courses durent environ 3-6 heures en partant du Klein Matterhorn 3883 m.

Breithorn

- ☐ bonne condition physique
- ☐ acclimatation

Pollux, Castor

- ☐ bonne condition physique
- ☐ bonne acclimatation
- ☐ marcher avec des crampons

Demi-traversée du Breithorn

- ☐ très bonne condition physique
- ☐ bonne acclimatation
- ☐ escalade en crampons

Equipement

- ☐ ~~Fait partie du pack location en option~~
chaussures de montagne à semelles rigides Vibram
- ☐ ~~Fait partie du pack location en option~~
baudrier
- ☐ ~~Fait partie du pack location en option~~
crampons
- ☐ ~~Fait partie du pack location en option~~
1 bâton de ski
- ☐ ~~Fait partie du pack location en option~~
piolet (sauf pour le Breithorn voie normale)
- ☐ vêtements chauds et imperméables (pullover, veste, caleçon)
- ☐ bonnet et gants chauds
- ☐ casquette, lunettes de soleil, crème solaire
- ☐ thermos (env. 1 litre de boisson chaude)
- ☐ casse-croûte (nourriture énergétique comme chocolat, fruits secs, sucre de raisin etc.)
- ☐ sac à dos

~~Crampons et baudrier peuvent être loués dans un magasin de sport.~~