



Le « Castore », le plus beau sommet enneigé des jumeaux Castor et Pollux, se situe à Grenzkamm en Suisse. L'ascension à partir du refuge Quintino Sella au Félik est courte et n'offre aucune grande difficulté. La belle crête en partie enneigée juste avant le sommet offre une vue exceptionnelle.

Programme :

- 1^{er} jour :** Rendez-vous à Staffal à 13h30 – Vérification du matériel. Grâce aux remontées nous atteignons le col Bettaforca d'où nous nous rendons au refuge Quintino Sella au Félik au gré d'une charmante ascension. Nous dormirons au refuge.
↑ 3:30 heures - 850m
- 2^{ème} jour :** Départ vers 6h, selon les saisons. Via le glacier du Félik nous atteignons le col du Félik (Felikjoch). Du passage nous atteignons ensuite, en passant par la belle crête, le sommet du Castor. Nous empruntons au retour le même chemin jusqu'au refuge et continuons jusqu'au Bettaforca d'où nous utilisons de nouveau les remontées mécaniques pour rejoindre Gressoney.
↑ 3:30 heures 650m ↓ 4-5 heures 1500m

Informations utiles :

- Nuitée :** Refuge Quintino Sella (3585m) en demi-pension.
- Rendez-vous :** Rendez-vous à 14h à Staffal ou autre à déterminer avec le guide de montagne ou le bureau.
- Prérequis :** Expérience en randonnée de montagne de même que sur terrains exposés requise. Connaissances techniques en alpinisme (utilisation de crampons) non nécessaire mais avantageuse. Condition physique pour des ascensions durant jusqu'à 5h suivies de la descente.
- Équipement :** Voir la checklist ci-dessous.
- Météo :** Même en été, la météo en montagne peut être extrême et nous pouvons rencontrer des chutes de neige. Nous vérifions les conditions météorologiques deux à trois jours avant la randonnée et nous vous informerons des changements utiles.
- Guide/prestations :** Guide de montagne de Guidemonterosa. Peu de temps avant la randonnée, nous vous communiquerons le nom et le numéro de téléphone du guide. Pour plus d'informations, vous pouvez volontiers contacter notre bureau.



Prestations et tarifs :

- Prestations incluses :**
- Guide de montagne IFMGA ou Asp. Guide pour deux jours
 - Nuit au refuge Quintino Sella (3585m) en demi-pension
 - Billet téléphérique Staffal-Bettaforca valable plus jours aller-retour
 - Équipement : baudrier, crampons, piolet / bâtons,
 - Prix spécial pour la location de bottes chez Ambaradanspitz
 - Organisation de votre séjour à Gressoney.

Tarifs par personne:

1 participant:	Euro 930,00
2 participants:	Euro 550,00
3 participants:	Euro 410,00
4 participants:	Euro 340,00

Coûts additionnels : boissons, déjeuner, coûts du voyage (jusqu'au lieu de rendez-vous), si nécessaire équipement et toutes les prestations non incluses.

Pour votre préparation :

- Vêtements :** Nous conseillons des vêtements de montagne fonctionnels qui transportent bien l'humidité / principe des couches multiples pour que vous puissiez réagir aux aléas météorologiques.
- Chaussures :** Chaussures de montagne / trekking solides (pouvant être équipées de crampons)
- Provisions :** Snacks et boissons pour cette randonnée peuvent être en partie acheté au refuge.
- Sac à dos :** Le sac à dos doit être bien préparé : ne le chargez pas plus que de raison ! Vous serez surpris de constater le peu dont vous avez besoin. Des vêtements fonctionnels et un t-shirt de rechange pour le refuge devraient suffire. Plus le sac est léger, plus le trajet sera aisé. Nous conseillons un sac à dos disposant d'un volume de max. 30-40l.
- Cartes :** Monte Rosa - Alte valli d'Ayas e del Lys L'Escursionista | ESC08 | 1:25000
Swisstopo Combination No. 25-15 Zermatt-Gornergrat 1:25000
Swisstopo – No. 284 Mischabel 1:50000

Pour plus de questions

Nous sommes à votre disposition pour toutes questions : merci de contacter notre bureau. DE: +49 (0)89 215536560
– Tél. CH: +41 (0)71 688-7000 – Tél. I: +39 3493674950

Liste de l'équipement

Tout ce dont vous avez besoin est marqué par un

Vêtements

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Coupe-vent et parka en Gore Tex ou matériau similaire | <input checked="" type="checkbox"/> Gants |
| <input checked="" type="checkbox"/> Pantalon de montagne ou de randonnée coupe-vent et imperméable en softshell | <input checked="" type="checkbox"/> Vêtements chauds et qui respirent |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sous-vêtements de rechange | <input checked="" type="checkbox"/> Chaussettes de Trekking |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Bonnet / bandeau |

Équipement additionnel

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Lunettes de soleil avec un indice de protection élevé | <input checked="" type="checkbox"/> Lumière frontale et évent. batterie de rechange |
| <input checked="" type="checkbox"/> Crème solaire et baume à lèvres | <input checked="" type="checkbox"/> Gourde / Thermos |
| <input checked="" type="checkbox"/> Articles de toilette – uniquement le nécessaire / léger | <input checked="" type="checkbox"/> Couteau de poche |
| <input checked="" type="checkbox"/> Sac de couchage de voyage en soie si disponible | <input checked="" type="checkbox"/> Carte d'adhésion d'une association alpine SAC / FFCAM / CAB / GAL |
| <input checked="" type="checkbox"/> Éventuellement matériel photo | <input checked="" type="checkbox"/> Carte d'identité |
| <input checked="" type="checkbox"/> Éventuellement Premiers secours, à déterminer avec le guide | <input checked="" type="checkbox"/> Éventuellement boules Quies |
| | <input checked="" type="checkbox"/> Éventuellement cartes géographiques |

Chaussures

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Chaussures de montagne / trekking | <input type="checkbox"/> Chaussures d'escalade |
| <input checked="" type="checkbox"/> Chaussures de montagne pouvant être équipées de crampons | <input checked="" type="checkbox"/> Éventuellement des guêtres <i>non obligatoires</i> |

Équipement technique pour l'excursion

- | | |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Baudrier | <input type="checkbox"/> Amortisseur d'énergie |
| <input checked="" type="checkbox"/> 1 x HMS mousqueton | <input type="checkbox"/> Casque |
| <input type="checkbox"/> 2 x HMS mousquetons | <input type="checkbox"/> Sac à magnésie |
| <input type="checkbox"/> Dégaines | <input type="checkbox"/> 1 x broche à glace |
| <input type="checkbox"/> Système d'assurage avec mousqueton associé | <input checked="" type="checkbox"/> Crampons antidérapants |
| <input type="checkbox"/> 1 x anneau de sangle 120cm | <input checked="" type="checkbox"/> Éventuellement piolet <i>non obligatoire</i> |
| <input type="checkbox"/> 1 x anneau de sangle 60 cm | <input type="checkbox"/> Équipement pour cascade à glace 2 pièces |
| <input type="checkbox"/> 1,2m cordelette 6mm | <input checked="" type="checkbox"/> Bâtons télescopiques |
| <input type="checkbox"/> 2,4m cordelette 6mm | <input checked="" type="checkbox"/> Sac à dos 20/30L |