



Bertrand DAVID
Guide de Haute Montagne
 Tél. 06 74 38 22 95
 Email : bertrand.david3@freesbee.fr

Ski de randonnée – Dômes des Miages
 Alpes françaises – Massif du Mont Blanc – 3 jours



Dépaysement garanti !
 un tour incroyable autour des Dômes de Miage, très connus pour leurs arêtes de neige effilées.
 Nous les parcourons en partie, avant de plonger sur les Contamines par la célèbre descente du glacier d'Armançette.

Nombre de participants	5 personnes maxi.
Durée	3 jours.
Date	du 26 au 28 mars 2010 (autres dates possibles sur demande).
Niveau	Skieurs alpinistes, bon niveau.
Tarif	900 euros pour le groupe.
Hébergement	Compter environ 45 euros par jour et par personne pour la ½ pension en refuge (nuitée + petit déjeuner + repas du soir).
Programme	<p>Jour 1 : Départ depuis les Contamines Montjoie, montée tranquille au refuge de Tré la Tête.</p> <p>Jour 2 : Ascension du pain de sucre en aller retour depuis le Glacier de Tré la Tête et courte remontée au refuge des Conscrits.</p> <p>Jour 3 : Depuis le refuge des Conscrits longue et très belle montée au Dôme des Miages, puis longue et très belle descente par le glacier d'Armançette.</p>
Divers	Consultez ci-dessous la liste du matériel et équipement nécessaire.

Pensez à réserver !

Programme sous réserve des conditions météo et des disponibilités.
 Tarifs au 01/12/2009

Matériel et équipement

Sac à dos : 35 à 45 litres maxi. avec portes skis.

Matériel de sécurités : un ARVA, une pelle, une sonde, un boudrier avec mousquetons à vis. Nous pouvons fournir tout ce matériel.

Matériel technique : piolet, crampon. Nous pouvons fournir tout ce matériel

Pour le ski : Skis de randonnée avec peaux de phoque et couteaux.
Chaussures de skis de randonnées.

Vêtements :

Le haut :	Veste gore tex Une polaire chaude Une polaire fine Un sous vêtement respirant
Le bas :	un collant sur pantalon gore tex
La tête :	Un bonnet Lunettes de soleil pour le ski Masque anti brouillard Crème solaire, stick à lèvres
Les mains :	Une paire de gants de ski chauds
Les pieds :	Une paire de chaussettes de ski

Changes : à vous de voir, mais vraiment ne vous chargez pas. A titre indicatif, je prends juste un tee shirt et un caleçon.

Affaires de toilettes : une brosse à dent et un tube de dentifrice (petit), petites serviettes.

Pharmacie : vos médicaments personnels et de la double peau. J'aurai avec moi une pharmacie.

Vivres de courses : barres de céréales et fruits secs.