

MAMMUT

MOUNTAIN
DAYS

↓ ↙ ↘ ← ○
ÉQUIPEMENTS
OBLIGATOIRES
→ → → ↗ ↑
→ ↗ ↗ ↑ ○
○
+

COURS D'INITIATION

Cours d'initiation à l'alpinisme à Testa Grigia

- Niveau : débutant
- Lieu : Testa Grigia
- Heure de départ : 6 h 45
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 4 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures d'alpinisme
- Harnais d'escalade
- Crampons
- Piolet
- Sac à dos (30 L maximum)
- Vêtements chauds et résistants aux intempéries
- Gants
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Snacks énergétiques
- Thermos ou gourde
- Bâtons de randonnée

SOMMET DU BREITHORN

Ascension du sommet du Breithorn par la voie classique

- Niveau : intermédiaire
- Lieu : Breithorn
- Heure de départ : 6 h 45
- Durée : 4 à 5 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures d'alpinisme
- Harnais d'escalade
- Crampons
- Sac à dos (30 L maximum)
- Vêtements chauds et résistants aux intempéries
- Gants
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Snacks énergétiques
- Thermos ou gourde
- Bâtons de randonnée

FORMATION AU SAUVETAGE EN CREVASSE

Acquisition de compétences essentielles pour le sauvetage en crevasse et entraînement pratique

- Niveau : avancé
- Lieu : Testa Grigia
- Heure de départ : 6 h 45
- Durée : 4 à 5 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures d'alpinisme
- Harnais d'escalade
- Crampons
- Piolet
- Sac à dos (30 L maximum)
- Vêtements chauds et résistants aux intempéries
- Gants
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Snacks énergétiques
- Thermos ou gourde
- Bâtons de randonnée

RANDONNÉE DE TÄSCHALP

Une randonnée décontractée en aller-retour depuis Täsch jusqu'à un hameau traditionnel des Alpes

- Niveau : débutant
- Lieu : Täschalp
- Heure de départ : 9 h 00
- Durée : 4 h

Matériel obligatoire:

- Bonnes chaussures de marche
- Petit sac à dos (20 L maximum)
- Vêtements de randonnée confortables, chauds ou imperméables selon la météo
- Veste imperméable
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Snacks énergétiques
- Gourde
- Bâtons de randonnée (en option)

PONT SUSPENDU DE RANDA

Une randonnée spectaculaire jusqu'au plus long pont suspendu des Alpes

- Niveau : intermédiaire
- Lieu : Randa
- Heure de départ : 9 h 00
- Durée : 5 h

Matériel obligatoire:

- Bonnes chaussures de marche
- Petit sac à dos (20 L maximum)
- Vêtements de randonnée confortables, chauds ou imperméables selon la météo
- Veste imperméable
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Snacks énergétiques
- Gourde
- Bâtons de randonnée (en option)

RANDONNÉE DE FLUH PASS

Une randonnée difficile dans l'arrière-pays sauvage de Zermatt

- Niveau : avancé
- Lieu : Fluh Pass
- Heure de départ : 7 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 7 h

Matériel obligatoire:

- Bonnes chaussures de marche
- Petit sac à dos (20 L maximum)
- Vêtements de randonnée confortables, chauds ou imperméables selon la météo
- Veste imperméable
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Snacks énergétiques
- Gourde
- Bâtons de randonnée (en option)

RANDONNÉE DU JARDIN DES GLACIERS DE DOSSEN

Une randonnée décontractée à travers des forêts de rêve, dans un paysage sculpté par la glace

- Niveau : débutant
- Lieu : Furi
- Heure de départ : 8 h 30
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 3 h

Matériel obligatoire:

- Bonnes chaussures de marche
- Petit sac à dos (20 L maximum)
- Vêtements de randonnée confortables, chauds ou imperméables selon la météo
- Veste imperméable
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Snacks énergétiques
- Gourde
- Bâtons de randonnée (en option)

RANDONNÉE DES CINQ LACS

Une randonnée incontournable à Zermatt, à travers des chemins classiques et des paysages célèbres

- Niveau : intermédiaire
- Lieu : Zermatt
- Heure de départ : 8 h 30
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 4 à 5 h

Matériel obligatoire:

- Bonnes chaussures de marche
- Petit sac à dos (20 L maximum)
- Vêtements de randonnée confortables, chauds ou imperméables selon la météo
- Veste imperméable
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Snacks énergétiques
- Gourde
- Bâtons de randonnée (en option)

RANDONNÉE DE HÖRNLIHÜTTE

Une randonnée difficile jusqu'à la cabane alpine légendaire
au pied du Matterhorn

- Niveau : avancé
- Lieu : Hörnlihütte
- Heure de départ : 8 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 5 h

Matériel obligatoire:

- Bonnes chaussures de marche
- Petit sac à dos (20 L maximum)
- Vêtements de randonnée confortables, chauds ou imperméables selon la météo
- Veste imperméable
- Bonnet/chapeau
- Lunettes de soleil et écran solaire
- Snacks énergétiques
- Gourde
- Bâtons de randonnée (en option)

SITE DE FLUHALP

Profitez de conseils d'experts pour escalader cette paroi classique à proximité de Zermatt, convenant à tous les niveaux

- Niveau : débutant (3 à 6b)
- Lieu : Fluhalp
- Heure de départ : 8 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 4 à 5 h

Matériel obligatoire:

- Chaussons d'escalade
- Harnais d'escalade
- Casque
- Petit sac à dos
- Gourde

SITE D'ESCHELBALMEN

Rejoignez des guides et des athlètes professionnels pour escalader cette falaise difficile qui ravira les grimpeurs expérimentés

- Niveau : avancé (6a à 8a)
- Lieu : Eschelbalmen
- Heure de départ : 9 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 4 à 5 h

Matériel obligatoire:

- Chaussons d'escalade
- Harnais d'escalade
- Casque
- Petit sac à dos
- Gourde

ATELIER DE TRAIL RUNNING

NIVEAU DÉBUTANT

Découvrez l'univers du trail running dans certains chemins parmi les plus beaux de Suisse

- Niveau : débutant
- Lieu : Täsch
- Heure de départ : 9 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 3 à 4 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures de trail running
- Vêtements de course respirants
- Vêtements chauds/imperméables faciles à emporter
- Chaussettes de course ou de compression
- Gants
- Sac à dos
- Poche d'hydratation ou gourde

ATELIER DE TRAIL RUNNING

NIVEAU INTERMÉDIAIRE

Un atelier difficile conçu pour tester les limites des coureurs chevronnés

- Niveau : intermédiaire
- Lieu : Täsch
- Heure de départ : 9 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 3 à 4 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures de trail running
- Vêtements de course respirants
- Vêtements chauds/imperméables faciles à emporter
- Chaussettes de course ou de compression
- Gants
- Sac à dos
- Poche d'hydratation ou gourde

ATELIER DE TRAIL RUNNING NIVEAU CONFIRMÉ

Un atelier exigeant destiné aux coureurs faisant de la compétition

- Niveau : avancé
- Lieu : Täsch
- Heure de départ : 9 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 5 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures de trail running
- Vêtements de course respirants
- Vêtements chauds/imperméables faciles à emporter
- Chaussettes de course ou de compression
- Gants
- Sac à dos
- Poche d'hydratation ou gourde

PARCOURS DE VIA FERRATA NIVEAU DÉBUTANT

Un parcours débutant accessible à pied depuis le village de Zermatt

- Niveau : débutant
- Lieu : Zermatt
- Heure de départ : 9 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 3 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures adaptées : de randonnée, d'alpinisme ou d'approche
- Harnais d'escalade
- Casque
- Longe de via ferrata
- Gants
- Vêtements confortables, chauds ou imperméables selon la météo

PARCOURS DE VIA FERRATA NIVEAU AVANCÉ

Un parcours long et exigeant surplombant le village de Zermatt

- Niveau : avancé
- Lieu : Zermatt
- Heure de départ : 9 h 00
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 4 à 5 h

Matériel obligatoire :

- Chaussures adaptées : de randonnée, d'alpinisme ou d'approche
- Harnais d'escalade
- Casque
- Longe de via ferrata
- Gants
- Vêtements confortables, chauds ou imperméables selon la météo

GORGE ADVENTURE

Un parcours mixte à couper le souffle que l'on ne trouve qu'à Zermatt

- Niveau : intermédiaire
- Lieu : Zermatt
- Heure de départ : 8 h 30
- Durée de l'activité (hors temps de trajet) : 4 h

Matériel obligatoire:

- Chaussures adaptées : de randonnée, d'alpinisme ou d'approche
- Harnais d'escalade
- Casque
- Longe de via ferrata
- Gants
- Vêtements confortables, chauds ou imperméables selon la météo