



Participer et terminer la Pierra Menta est votre objectif ?

Pour vous guider dans la réalisation de ce projet, voici des éléments à bien cerner avant de vous inscrire à l'épreuve, après avoir pu évaluer vos capacités lors de vos entraînements.

La Pierra Menta est une course de ski-alpinisme, les deux termes : ski et alpinisme résumant bien le terrain sur lequel il va falloir évoluer. Voici les grandes lignes des capacités à maîtriser pour prétendre à terminer l'épreuve dans les délais imposés par l'organisation, chaque jour :

1/ être capable durant une durée de 5 à 6 heures par étape, de tenir un rythme de montée de 800 m de dénivellée à l'heure, sur les 2800 m de dénivellée journalière exigée dans tous types de terrain. Et ceci pendant 4 jours de suite.

2/ être capable d'évoluer à pied (skis sur le sac) sur des arêtes étroites et vertigineuses, en terrain neigeux ou rocheux ou mixte nécessitant parfois l'utilisation des crampons et maîtriser les techniques d'assurance (baudrier et 2 longues) sur les mains courantes installées.

3/ être capable d'évoluer à la descente dans tous les types de neige (croûtée, ventée, trempée ... etc), par temps de brouillard et sur des pentes fortes avec des couloirs pouvant atteindre 35 à 40 °

4/ être entraîné pour perdre le minimum de temps lors des manipulations de matériel lors des dépeutages et rempeutages.

5/ être capable de résister au froid, au vent et à toutes les intempéries que l'on peut rencontrer en haute montagne.

How to take part and finish Pierra Menta race

Would you like to take part and finish The Pierra Menta ?

Before getting registered, here are some informations how to value your abilities when you are training.

The Pierra Menta is a skimountaineering race. These two words "ski" and "mountaineering" sum up the kind of ground where you'll race. Here are some abilities you must get to aspire to finish in time (not more than 90 % of the shortest timing):

1/ be able to climb 800 m per hour on 2800 m height during 5 or 6 hours each day of the race in any kind of ground, during 4 days

2/ to be able to hike (skis attached on rucksack) on narrow and breathtaking ridges recovered with snow or ice where you'll may have to use crampons and to get belayed with harness and 2 slings on settled ropes

3/ to be able to ski down in any kind of snow (crusted, wet etc ...) on steep slopes at about 35 – 40 °

4/ To be able not to lose time, taking off skins, putting them again

5/ to be able to brave wind, coldness and every bad weather you may face.

