

# « TOUR DE LA BESSANESE » ■■■■ (portage normal) « Balcon du Piémont »

Réf. ETRG01

## REPERAGE CARTOGRAPHIQUE :

Michelin n°428 Italie N/W au 1/400 000e - Pli G3

## PRECISION TOPOGRAPHIQUE :

Vous pouvez consulter la carte italienne Moncenisio Valli di Lanzo au 50000e.

## PRESENTATION

*Un parcours inoubliable, car au coeur même de l'Europe (en haute randonnée toujours). Le parcours Tour de la Bessanèse (Balcon du Piémont) pour randonneurs avertis permettra de découvrir des espaces inoubliables et sauvages (hautes vallées piémontaises, les refuges et gîtes Italiens, la haute vallée de l'Avérole).*

## DEROULEMENT / PARCOURS

**DIMANCHE** Accueil, installation (le matin)

*"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations - Spa- Hammams-Sauna-etc..- toute la matinée*

Randonnée d'acclimatation (l'après-midi)

**LUNDI** Départ en bus par le col du Mont du Cenis jusqu'à Il Trucco – Col de Croce di Ferro – Col delle Coupe – Lago nero – GITE MALCIAUSIA (hébergement en demi-pension.  
Dénivelée positive : 938 m  
Dénivelée négative : 896 m

**MARDI** Col di Spiol – Col Sulé – REFUGE CIBRARIO  
Dénivelée positive : 1356 m  
Dénivelée négative : 580 m

**MERCREDI** Lac de Pera Ciaval – Col Valletta – le long du Bahounnet- les Eublats – REFUGE D'AVEROLE  
Dénivelée positive : 696 m (variante par Col de Lautaret selon les conditions météorologiques).  
Dénivelée négative : 1063 m

**JEUDI** Sous les Pareis – Col d'Arnès – REFUGE GASTALDI  
Dénivelée positive : 922 m  
Dénivelée négative : 450 m

**VENDREDI** Vallon de Pian Giais – Passage du Colerin – Le clavier de Rocafort –Vincendières et retour à La Bessanaise  
Dénivelée positive : 690 m  
Dénivelée négative : 1200 m

**Samedi matin** : le séjour se termine après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez commander, pour midi, un repas chaud (ou froid à emporter), à votre convenance.

**Nota Bene** : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.

## MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS

- ▶ Pièce d'identité (non périmée) - sac drap - quart et couverts individuels - coupe-vent - lunettes de soleil -
- ▶ Egalement, nous vous conseillons de disposer de votre propre matériel de randonnée : sac à dos (grande capacité) - chaussures de grande randonnée, à tige haute et semelle de type Vibram – gourde ... éventuellement petites jumelles et appareil photo.... (**se reporter aux conseils dans la brochure**).
- ▶ Bien sûr aussi, les effets que nous recommandons dans notre documentation.
- ▶ Il est recommandé également de se munir d'un minimum de pharmacie, comme : élastoplast (large), bétadine, aspirine, décontractyl, pansements, médicaments personnels.

Poids approximatif du sac : 8 à 10 kg

## DIVERS

*\* Par précaution, en cas d'accident, même bénin, nous vous conseillons d'avoir sur vous la Carte Européenne d'Assurance Maladie (valable un an). A réclamer à votre caisse habituelle.*

**\* Nous vous rappelons que le forfait est "Tout compris", avec notamment repas, hébergement, 1/2 pension en refuge, etc.**

\* Ce trek vous permettra de dépasser régulièrement la barre des 3000 mètres..

**Aussi, nous vous recommandons de faire régulièrement du footing (1/2 – 1 H), de marcher régulièrement en portant un sac, de vous maintenir en forme physiquement...**

\* Nous vous remercions de l'attention que vous avez portée à notre programme "**TOUR DE LA BESSANESE**", et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

### POUR MIEUX COMPRENDRE QUELLE DIFFICULTE REPRESENTE LA DENIVELEE (positive)

Par jour : - de 300 m	TRES FACILE (vraiment pour tous)
de 300 à 600 m	FACILE (aucune difficulté particulière)
de 600 à 800 m	MODERE (ouvert à tous ceux qui aiment la marche)
de 800 à 1000 m	MOYEN (à la portée de chacun avec des footings de temps en temps, et des escaliers souvent)
+ de 1000 m	SOUTENU (pour ceux qui se sont bien préparés auparavant : sport, footings réguliers, etc....)

Ce tableau est donné à titre indicatif...

Pour randonner agréablement et prendre TOUT son PLAISIR en montagne, pensez, chez vous, à marcher vivement quand c'est possible, à faire quelques footings, à prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur...

Les joies de la marche en seront décuplées...

Les dénivelées assez soutenues, nécessitent certes une bonne forme physique pour marcher agréablement, mais vous serez surpris de la relative aisance avec laquelle "l'obstacle" sera franchi.

En effet, la qualité du rythme que donnera l'Accompagnateur du groupe, facilitera grandement la marche. De plus, bien que peu fréquentées, ces hautes régions possèdent de beaux cheminements...