

« LA RANDONNÉE DES ALPES » ■■□□□ (portage light)

Réf. ETRJ01

REPERAGE CARTOGRAPHIQUE : carta dei sentieri 1 :25000 Grand Paradis et Valpelline St Barthélémy

"Portage Light" : Des Affaires de recharge peuvent être laissées au bus et les randonnées autour des refuges sans les sacs

Nous osons dire qu'en choisissant ce programme, vous réaliserez des parcours qui comptent parmi les premiers et plus beaux des Alpes...

Pour cela :

- nous avons sélectionnés des lieux particulièrement étincelants, avec leurs majestueux glaciers...
- nous avons choisi de vous offrir esthétique et diversité de paysages...
- nombre de sites nous amènent à la rencontre de la faune alpine, sans oublier la flore, omniprésente.

"La Randonnée des Alpes", par la succession des journées programmées, s'ouvre à tous. Elle éblouira votre été, nous en sommes convaincus.

N.B. : nous décrivons ci-après les itinéraires prévus pour **l'été 2020**. Sachez, que d'autres sélections changent totalement le contenu des parcours, des massifs, et permettent sur plusieurs années un incomparable renouvellement. Ce sera le cas l'an prochain...

SELECTION ETE 2020:

Un nouveau parcours en ITALIE... avec cette année :
« Grand paradis Val de Cogne et Vallée de St Barthélémy »
Des panoramas sublimes et grandioses à la fois.
Avec en « prime » la faune et la flore alpine omniprésente et des lacs...

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 et de premier contact (l'après-midi)

LUNDI : L'Ecot, Plan des roches, Col des Evettes
D+ 570 m D-570m

MARDI : Départ en mini-bus pour rejoindre la vallée de Cogne (3h 30 par le Col de l'Iseran et le Petit Saint Bernard)
Ensuite 4 jours en Italie (Val d'Aosta), Centrés cette année, sur : Val de Cogne (Parc du Grand Paradis) et Vallée de St Barthélémy.

Commencement de la randonnée à VALNONTEY en direction du VALLON DE LAUSON
Nuit au REFUGE VITTORIO SELLA ½ pension
D+ 800 m (Nota : visite du site sans les sacs)

Ensuite 4 jours en Italie (Val d'Aosta),
Centrés cette année, sur : Val de Cogne (Parc du Grand Paradis) et Vallée de St Barthélémy.

MERCREDI : matin : Retour vers la vallée par le balcon de l'HERBETET (4h30), ensuite déplacement en bus vers la Vallée de St BARTHELEMY (Prat 1750 m)
Montée au REFUGE MAGIA 2005m ½ pension.
D+ 150 m (1h30)

JEUDI : Refuge MAGIA 2005 m
Lac de Lusenedy 2575 m
Col de Terray- Terra 2767 m
REFUGE CUNEY 2652 m ½ pension.
D+ 770 m D-120 m

VENDREDI : Refuge Cuney 2652 m
Col Salvé 2569 m
Tsa de Fontaney 2307 m
PORLIOD 1880 m et retour en mini-bus.
D- 780 m

NB : selon les conditions atmosphériques notamment, les parcours décrits ci-dessus pourront être légèrement modifiés.

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.

Matériel

▶ Pièce d'identité (toujours utile...) - sac drap (pour les refuges) - assiette creuse ou bol (alu ou plastique) - quart et couverts individuels -coupe-vent

▶ 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 (se reporter aux conseils dans la brochure) – gourde et éventuellement petites jumelles et appareil photo....

▶ Bien sûr aussi, les effets que nous recommandons dans notre documentation.

▶ Il est souhaitable aussi de prendre un minimum de pharmacie, comme élastoplast (large), bétadine, aspirine, décontractyl, pansements, médicaments personnels.

Poids approximatif du sac : 3 à 4 kg des vêtements de rechange peuvent rester au bus

DIVERS

Par précaution, en cas d'accident, même bénin, nous vous recommandons d'avoir sur vous le formulaire international de sécurité sociale E111. 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.
"Pour bien découvrir la NATURE, il faut marcher avec PLAISIR" : nous vous recommandons de programmer une ou deux sorties en forêt, quelques footings, vous maintenir en forme physiquement.

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme **"LA RANDONNEE DES ALPES 2019"** 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...