« Tor Des Géants » ■■■□□ (Portage normal)

Réf. ETRE08

PRESENTATION

Randonner en compagnie des géants des Alpes, c'est la promesse enchanteresse de ce trek.
Architecture, forêts, torrents, lacs d'altitude complètent ce décor idyllique de la plus petite région d'Italie.

DEROULEMENT / PARCOURS

Dimanche Accueil, installation (matin)

"Espace balnéo" : utilisation possible de l'ensemble des installations - Spa- Hammams-Sauna-etc

Après-midi : Randonnée d'acclimatation (après-midi)

Lundi

Départ en bus pour le Val d'Aoste, vallée d'Ayas – St Jacques 1760 m, Droles, Vallon de Nanaz,
Refuge GRAND TOURNALIN 2540 m, ½ pension.
D+ 800 m

Mardi Refuge Grand Tournalin 2540 m
Col De Nanaz 2775 m (option sans les sacs Petit Tournalin 3207 m), Santuario di Clavalité 2535 m,
Refuge l'ERMITAGE 1927 m, ½ pension.
Visite des environs
D+ 300 m (avec option + D+ 440 m), D- 850 m (avec option + D- 440 m).

Mercredi Refuge l'Ermitage 1927 m, Cretaz, Bois de Barmasse,
Refuge de BARMASSE 2175 m, ½ pension.
D+ 700 m D- 410 m

Jeudi Refuge de Barmasse 2175 m
Cortina Dessous - Fenêtre de Tzan 2290 m, Vareton 2267 m, Grand Raye 2352 m, Fenêtre de Tsan 2736 m
Bivouac Reboulaz 2585 m, Col de Terray 2775 m
Refuge Cuney 2652 m, ½ pension.
D+ 800 m (+linéaire) D- 500 m

Vendredi

Refuge Cuney 2652 m - Col du Chaleby 2663 m- Col de Vessona 2788 m, Combe de Vessona
Close Oyace 1400 m.
puis retour à Bessans.
D+ 210 m D- 1340 m

Samedi : 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.**

Suivant les conditions atmosphériques notamment, le parcours décrit ci-dessus pourra être légèrement modifié.

MATERIEL ET EFFETS PARTICULIERS

▸ Pièce d'identité (non périmée) - 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 – 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 conseillé également de se munir d'un minimum de pharmacie, comme élastoplast (large), désinfectant, paracétamol, arnica granules, pansements, médicaments personnels.

Poids approximatif du sac : 7/9 kg environ

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

"Pour bien découvrir la NATURE, il faut marcher avec PLAISIR" : nous vous recommandons de programmer une ou deux sorties en forêt, quelques footings, pour vous maintenir en forme physiquement. Conseil : prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur est excellent....

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à notre programme "Le Tour Des Géants", et sommes à votre entière disposition pour toute information complémentaire.

Bon Voyage et à Bientôt

COTATION DES RANDONNÉES ET TREKS

Afin de vous aider à choisir l'option qui vous correspond le mieux, nous avons modifié notre système de notation des niveaux pour nos activités. Elle consiste maintenant en un niveau de pratique donné sur une échelle de 1 à 5, du plus facile au plus difficile.

■□□□□ Sorties faciles sans difficulté physique. Marche de 4 à 5 heures/jour, sur sentiers, de 0 à 350 m de dénivelée D + Marcheur occasionnel sans condition physique particulière.

■■□□□ Randos pédestres présentant peu de difficultés physiques. Marche de 5 heures/jour, sur sentiers de 400 à 650 m de dénivelée D+ Marcheur en bonne condition physique.

■■■□□ Randos pédestres nécessitant un certain engagement physique. Marche de 6 heures/jour, sur sentiers et hors sentiers, de 700 à 1000m de dénivelée D+ Marcheur régulier en bonne condition physique.

■■■■□ Randos pédestres nécessitant un engagement physique certain et présentant des difficultés. Marche de plus de 6 heures/jour sur sentiers, hors sentiers, terrains accidentés avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur tout terrain. Condition physique confirmée.

■■■■■ Randonnées pédestres présentant des difficultés techniques et nécessitant un engagement physique important. Marche engagée de 7 à 8 heures/jour, hors sentiers ou terrains accidentés, avec + de 1000m de dénivelée D+ Marcheur expérimenté. En très bonne condition physique.

Ceux qui n'ont jamais randonné pourront opter pour des randonnées faciles ou très faciles ("Vanoise en Douceur", "Rando Balades", "Vanoise-Découverte" ou un des nombreux thèmes notamment), offrant de multiples choix, adaptés aux goûts et aux possibilités de chacun.