

« 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





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.