

club alpin français

Du 11 au 19 Juillet 2009

Val d'Aoste et Massif du Grand Paradis

09-RW70

D'ile -de- france

Organisateur Claude Ramier

Randonnée niveau ▲▲▲ (itinéraire montagnard d'une certaine difficulté).

Niveau physique **SOutenu** de Bessans à Cogne.

Parcours en Moyenne montagne **principalement** sur des sentiers balisés.

Hébergement : refuges et auberges en ½ pension.

Départ : le vendredi 10 juillet – rendez-vous Paris gare d'Austerlitz a 22h30 départ 23h pour Chambéry 4h56 train n°5705 petit déjeuner train a 8h07 pour Modane 9h30 n°17931 et car pour Bessans

Trajet retour : car à Cogne à 11H. pour Aoste à 11H.50 – car à Aoste 13h .35 pour Chamonix 15H.50 – Train à Chamonix 17H .39 pour St Gervais 18H.20 – Train couchette à 20H.50 pour Paris Austerlitz 6H.36 le 20 juillet.

Horaires à vérifier

Prenez vos billets le plus tôt possible pour bénéficier des réductions

Parcours :

Samedi 11 juillet

Bessans 1732m, Le Villaron, La Goulaz, Vincendières 1850m, Avérole 1990m – Refuge d'Avérole 2229m – Dénivelé positif 500m – Distance 12 Km – Temps 4 H.

Dimanche 12 juillet :

Suivant les conditions, transfert au refuge Gastaldi en passant par le vallon d'Arrnès, cold'Armès 3010m, refuge Gastaldi 2659m – Dénivelé positif 800m – Distance 8 Km - temps 4 H. – l'après-midi balade sans sac vers le Lago della Rossa 2718m.

Autre solution : Vallon de la Lombarde, col de l'Autaret 3072m, lacs de l'Autaret 2969m – refuge Cibrario 2616m, Lago della Rosso 2718m, refuge Auberge Gastaldi 2659m – Dénivelé positif 1300m – Distance 20Km – Temps 7H.30.

Lundi 13 juillet :

Refuge Cittadi Cirié 1850m, Pian Ciamarella 2146m, col Ghicet di Sea, Alpe di Séa 1785m, Forno Alpi Graie 1219m, taxi ou bus pour Pialpetta 1069m – Ravitaillement, hébergement auberge Sétugrino – Dénivelé positif 900m – Distance 16 Km – Temps 6H.30.

Mardi 14 juillet :

Crest, Gias di Mezzo 2092m, col della Crocetta 2641m, Ceresole Reale 1500m, hebergement albergo Fonti –Minerale dénivelé positif 1600m distance 12km temps 6h ravitaillement possible

Mercredi 15 juillet :

Bus jusqu'au refuge Citta Di Chivasso 2604m Refuge Savoia 2532m, vallée Pian del Nivolet, Croix de l'Arolley 2310m, Pont Valsavarenche 1960m – Ravitaillement – Refuge Vittorio Emmanuelle II 2732m – Dénivelé positif 800m distance 14km temps 6h

Jeudi 16 juillet :

Le matin suivant les conditions, rando **éventuelle** avec petit sac vers le col du grand Paradis 3345m – Temps A./R. 3H.30.

L'après-midi transfert au refuge Chabod 2750m – Dénivelé positif de la journée 900m – Temps 2H entre les refuges.

Vendredi 17 juillet :

Col du grand Neijron 3227m (passage équipé), Léviönaz d'en Haut 2646m, col Lauzon 3296m (facile), Bouquetins et chamois très nombreux – Refuge Vittorio Sella 2584m – Dénivelé positif 1100m – Distance 17 Km – Temps 7H.

Samedi 18 juillet :

Rando avec petit sac, Via Alta jusqu'à Alpe l'Herbetet 2435m, bouquetins et chamois, montée au bivouac Gérard Grappein 3233m (facultatif), vue sur le sommet du Grand Paradis 4061m – Dénivelé positif 1000m – Distance 20 Km – Temps 7 H.

Dimanche 19 juillet :

Descente à Cogne 1524m – Distance 11 Km – Temps 3 H. – Dénivelé négatif 1100m.

Nota : **Ce programmes n'est pas contractuel.** Suivant les conditions climatiques, **la forme du groupe ou toute autre raison**, le parcours peut être modifié **sans préavis par l'organisateur.**

Sorties préparatoires conseillées :

- du 11 au 13 avril Parc nature des Vosges du Nord
- du 1 au 3 mai Tro-Breiz 8^{ième} épisode
- du 21 au 24 mai Haut Languedoc et Cévennes (suite)
- du 30 mai au 1^{er} juin Vercors : crêtes du Nord et gorges de la Bourne .

Cette randonnée s'adresse à des randonneurs ayant une **très** bonne condition physique et une expérience de la marche en **montagne**, **L'allure de marche ne sera pas forcément rapide, mais les dénivelées de montée atteignent jusqu'à 1 600 m par jour.** Le parcours est **principalement** sur des sentiers tracés et balisés ne comportant pas de passage d'escalade ou de traversée de glaciers, mais des passages pierreux avec de fortes pentes **et quelques passages équipés.** Nécessité de chaussures de haute montagne en bon état et des bâtons de marche nota suivant l'enneigement le piolet peut être **nécessaire**

Cartes au 1/25000 – 3633ET – 3634OT

Cartes au 1/25000 – IGC 101 – 102 – 103

Carte du C.A.F. et drap de couchage obligatoire

Prix prévisionnel : 420 Euros

Comprenant les ½ pensions et les trajets sur place (mais pas les trajets allers-retours)

Prévoir les 3 premiers repas du midi

Versement d'un acompte de 150 Euros au secrétariat du CAF

Réunion préparatoire le vendredi 26 juin 2009 à 18H. au CAF

Renseignements complémentaires au  01 64 28 85 03

Ou clauderamier@wanadoo.FR

