

Allos et le Trou de l'Aigle (Mercantour)

Du 21 au 24 août 2010 - 8 places

Niveau : ▲▲ - soutenu - nuit en gîte

Randonnée sur pelouses alpines et nombreux gros cailloux, découverte des lacs de haute altitude aux confins du Mercantour, dans la région d'Allos, qui recèle notamment le plus grand lac naturel d'Europe situé à + de 2200m.

Veillant sur ce lieu magique, le Mont Pelat (3051m), sans difficulté technique particulière, ne manquera pas de figurer au programme.

PROGRAMME

Samedi 21: Traversée du massif de la Sanguinière

Navette de Gap à Barcelonnette puis taxi et dépose à Bayasse 1790m, à l'entrée du parc national du Mercantour.

Traversée du massif de la Sanguinière par son vallon sauvage suivi d'un col à 2601m et d'une belle descente sur le refuge auberge de La Cantonnière, situé aux pieds d'un jardin alpin.

Dénivelée cumulée : + 1000 / -800 m

Dimanche 22 : Cirque glaciaire du Lac d'Allos

Montée au Pas du Lausson 2602m, sommet du Lausson, lac des Garrets, lac de la Petite Cayolle, descente au lac d'Allos dont l'Hotel-refuge 2240m nous accueille pour la nuit.

Dénivelée cumulée : + 1000/ -600m.

Lundi 23 : Mont Pelat 3050m

Ascension du Mont Pellat, descente par le Col de la Petite Cayolle, le Trou de l'Aigle nous surplombe. Nuit au refuge de la Cayolle.

Dénivelée cumulée : + 1200 / -1100m.

Mardi 24 : Le Cimet 3020m

Col du Petit Taton 2678m, et si les conditions météo sont au RV ascension du Cimet 3020 par les crêtes, passages caillouteux mais pas exposés correspondant à la définition du niveau ▲▲ « *pentcs raides, des pierriers, des éboulis ou des névés. Certains passages peuvent être un peu vertigineux et peuvent demander de l'attention. Néanmoins, les itinéraires empruntés sont accessibles à toute personne ayant une pratique régulière de la randonnée et le niveau physique requis* ».

Descente par le Pas de l'Ane 2503m puis sur le Clot Rougiera pour finir sur le hameau de Fours St Laurent.

Taxi pour Barcelonnette, navette Gap.

Dénivelée cumulée : + 1000 / -1600m.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Coût prévisionnel : 190 € comprenant la demi-pension, les frais CAF, les frais de taxi et navettes, les frais d'organisation, mais n'incluant pas les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, ni les transports SNCF.

RENSEIGNEMENTS

Départ : RV 21h50 gare d'Austerlitz devant le quai de départ.

Horaires de train/navettes :

Aller : départ vendredi gare Paris Austerlitz 22h04 / arrivée gare de Gap 6h51

Retour : départ mardi gare de Gap 22h / arrivée Paris 6h46

Si jamais les billets sont très onéreux, regardez le tarif Briançon/Paris C'est souvent bien moins cher alors qu'il s'agit du même train, d'une destination plus éloignée que Gap et que rien ne vous empêche de grimper ou descendre à Gap! De même, pensez au tarif moindre du siège inclinable.

Repas : prévoir les repas de midi. Paniers repas possibles dans les gîtes.

Hébergement : gîtes et refuges en demi-pension.

Équipement et matériels à emporter :

Prévoir les repas (cf. § Repas) + les encas + l'équipement classique du randonneur tel veste imperméable, polaire et vêtements chauds, bonnet, gants, lampe frontale, sifflet, trousse de secours personnelle, anti-fringales, couverture de survie, lunette de soleil, chapeau et crème solaire, etc.

Il est conseillé d'emmener des bâtons de marche qui épargneront un peu vos genoux !

S'équiper de bonnes chaussures de randonnée est élémentaire...

Carte CAF.

Pour une intégration réussie, il est conseillé d'emporter sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile de France, par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris, ou en vous rendant sur place au 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

L'inscription n'est effective qu'après le versement de 190 € . Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF.



Pour en savoir plus :

Carte TOP 25 IGN n°3540 OT

www.mercantour.eu

Au plaisir de vous rencontrer !

celifali@free.fr