

Du 31 juillet au 8 Août 2010

Le Massif du Mercantour

Randonnée niveau technique  niveau physique soutenu

10 rw 75

Organisateur Claude Ramier

Parcours en moyenne montagne de Tende à Saint Martin de Vésubie sur des chemins tracés et balisés, 6 jours de randonnées en point fixe avec la visite guidée des sites de la vallée des Merveilles.

Départ : le vendredi 30 juillet

Rendez-vous gare de Paris Lyon à 16 H. Départ 16H.15 TGV 6119 pour Toulon 20H.16 TGV 6829 20h.46 pour Nice 22H.37 – Hébergement AJ de Nice.

Trajet retour. St Martin de Vésubie – car à 18H. pour Nice 19H.45 puis Tram pour la gare Nice ville 20h20.

Train A 20h35 idnight n° 7988 arrivée paris gare de lyon 7h20

Prenez vos billets le plus tôt possible pour bénéficier des réductions.

Parcours :

Samedi 31 juillet :

Train à 9H.05 pour Tende 10H.49 – gîte d'étape. Les Carlines, dépose du matériel excédentaire. Randonnée avec petit sac. Rocher St Sauveur, Colla Mégianna 1760m, Vallon de Gouarre, Chianel, Tende 820m – Dénivelé positif 940m – Distance 13 Km – Temps 5 H.

Dimanche 1^{er} août :

Sentier Valléen jusqu'à la Baisse de Lagouna 1677m, Cime de Tavan 1912m, Cime du Bec Roux 2214m, Frontière Italienne, Fort Tabourde 1982m, GR 52A jusqu'à Tende – Dénivelé positif 1400m – Distance 23 Km – Temps 8 H.

Lundi 2 août :

Vallon du Refréi, l'Escalette, Rocher de Servia 1360m, Mont Bertrand 2482m (frontière), Baisse de la Crousera 1677m, Vallon du Refréi, Tende – Dénivelé positif 1650m – Distance 22 Km – Temps 8H30 – Ravitaillement.

Mardi 3 août :

Taxi jusqu'à Castérino 1562m, Vallon de Fontanalba, visite guidée des gravures gras des Pasteurs 2222m – Temps de la visite 3 H. – Baisse de la Vallaretta 2279m, Cabane de Valaura 1700m, Lac Saorgine 2097m – Refuge des Merveilles 2111m – Dénivelé positif 1200m – Distance 18 Km – Temps 5H.30.

Mercredi 4 août :

Le matin visite guidée des gravures rupestres de la vallée des Merveilles, temps 3H.30 – L'après-midi randonnée vers le refuge Valmasque en passant par les lacs du Basto, lac Noir, lac Vert – Dénivelé positif 400m – Distance 20 Km – Temps 7H.

Jeudi 5 août :

Cime du Diable 2685m, Mt Capelet supérieur 2637m, col de Raus 1990m, col Raus, Pas de Jugale 2200m, pas de colle Rousse 2261m – Refuge des Merveilles – Dénivelé positif 1000m – Distance 20 Km – Temps 8 H.

Vendredi 6 août :

Pas de l'Arpette 2511m, vallon d'Empuonrame, Pont Countet 1700m, La Barne 2173m, facultatif : visite du refuge de Nice 2232m (premier refuge aux normes HqE), Pas du Mt Colomb 2548m GR52 – Refuge de Madonne de Fenestre 1903m – Dénivelé positif 1300m – Distance 17 Km – Temps 7 H.

Samedi 7 août :

Randonnée avec petit sac, vallon du Ponset, lacs de Prals 2269m, Cime de la Valette de Prals 2496m, Crête de Bermonnet, Les Très Crous 1894m, Gaglière 1700m, Fontaine de la Cabane, Mont Lapasse 2351m, Baisse de Ferisson 2254m – Refuge de Madonne de Fenestre – Dénivelé positif 1200m – Distance 20 Km.

Dimanche 8 août :

Pas des Ladres 2448m, Cime du Pisset 2233m, Cime du Piagu 2338m, collet Cotignol 1721m, Vignasse 1053m, St Martin de Vésubie 950m – Dénivelé positif 900m, négatif 1700m – Distance 18 Km – Temps 7 H.

Nota : Ce programme n'est pas contractuel, suivant les conditions climatiques, la forme du groupe ou toute autre raison, le parcours peut être modifié.

Cette randonnée s'adresse à des randonneurs ayant une bonne condition physique et une expérience de la marche en montagne. Le parcours est principalement sur des sentiers tracés et balisés mais avec des passages pierreux et de fortes pentes, il n'y a pas d'escalade.

Cartes au 1/25 000 - 3741 OT et 3841 OT

Carte du CAF et drap de couchage obligatoires

Prix prévisionnel : 380 Euros

Comprenant les ½ pensions et les trajets sur place

(mais pas les voyages allers et retours)

Prévoir les 3 premiers repas du midi

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

Renseignements complémentaires 01 64 28 85 03 ou clauderamier@wanadoo.fr

Réunion préparatoire le vendredi 2 juillet 2010 à 18H. au CAF

