



## Description

1er jour : rendez-vous à l'arrivée du bus de Grenoble à Prapoutel à 9h. Nous monterons vers le col du merdaret, déjeunerons pendant la montée et rejoindrons notre cabane au milieu des champs de neige. Arrivée vers 14h, nous déjeunons et commençons la construction de l'igloo. Ensuite, préparation du feu dans le poêle, préparation du repas du soir et coucher. Durée de la marche 4 heures, dénivelé 400m  
2ème jour : nous redescendons vers Prapoutel par un autre chemin.

Dates des séjours	Niveau physique	Niveau technique	Type de terrain
Samedi 11 Dimanche 12 février	Facile	Δ Itinéraire facile	Alpin

## Observations particulières

Randonnée idéale pour débutants et faux débutants. Attention au fait qu'elle nécessite un peu de condition physique pour supporter une randonnée itinérante avec nuitée en refuge, donc randonnée obligatoire samedi et dimanche et port de nos affaires sur le dos : duvet, vêtements de rechange et la nourriture répartie dans les sacs. Au départ de la randonnée, les sacs feront 8 kg environ.

## Matériel nécessaire

- Sac à dos (40 litres car les duvets ne sont pas lourds, mais ils sont volumineux), chaussures de montagne à tige montante, raquettes à neige, ARVA, pelle et sonde à neige, bâtons de ski, coupe vent type gore-tex pour le haut et un pour le bas (si possible), un moyen et un gros pull over ou polaire épaisse, 1 paire de gants de ski, bonnet ou serre tête, écharpe, guêtres, lunettes de soleil très efficace, crème solaire à fort taux de protection, gourde ou thermos, duvet chaud.

## PRIX : 95€

Ce prix comprend la demi-pension. Les repas sont répartis dans les sacs à dos et préparés par les participants.

Ce prix ne comprend pas le transport en train depuis Paris, le taxi éventuel, les transferts entre Grenoble et Prapoutel, l'hôtel avant et après la randonnée, raquettes, bâtons, ARVA, pelle et sonde, duvet chaud, le petit déjeuner de samedi, les picnics ni le dîner de dimanche.

**Hébergement** : cabane d'altitude non gardée

**Nombre de participants** : 12 personnes maximum + Gilles Deloustal

**Déplacements en train** Chaque participant se chargera d'acheter son billet SNCF aller Paris-Chambéry et retour Grenoble-Paris. Les billets TER Chambéry-Grenoble et le car Grenoble-Prapoutel et Prapoute-Grenoble seront à prendre sur place. N'hésitez pas à appeler pour plus de précisions.

**Rendez-vous** au terminus du bus à Prapoutel samedi à 9h15.

### Trajet aller vendredi soir :

paris austerlitz départ 23h02

aix les bains arrivée 5h39 départ 6h01

chambéry arrivée samedi 6h12 (petit déjeuner à l'arc hotel qui ouvre à 5h30 tél 0479623726)

chambéry départ 6h40

grenoble arrivée 7h29

grenoble départ 7h50 de la gare routière à côté de la gare sncf car ligne 6500 direction prapoutel

prapoutel arrivée 9h15

### Trajet retour dimanche soir

Prapoutel départ 17h35 au terminal de bus de Prapoutel

Grenoble arrivée 18h55

Grenoble départ du train 19h21

Paris austerlitz arrivée à 22h19

Les horaires de TER sont toujours les mêmes mais sont à confirmer auprès de la sncf qui ne les publie pas longtemps en avance.

## En option si vous pouvez vous libérer vendredi

Je viens vous chercher à la gare à 16 heures et vous propose le dîner, la nuitée en dortoir et le petit déjeuner contre 30€ par personne, selon disponibilités. Vous pouvez aussi voir la liste des hébergements disponibles sur mon site internet [www.deloustal.com](http://www.deloustal.com)