

Michel LOHIER
Courriel et téléphone : voir rubrique kifaikoi

DETOURS DANS LE MERCANTOUR

1^{er} au 7 aout 2015

Code : 15RW78
Niveau : Moyen
Niveau montagne ▲ ▲

édition du 01 mai 2015

Ici se rencontrent le chamois et la cigale. Cette région trop méconnue est composée de vallées aux caractères affirmés. Nous traverserons ces montagnes et qui sait, nous croiserons peut être la trace des loups très présents dans ce secteur.

Samedi 1^{er} aout:

Rendez-vous à 13h à Allos. Le lieu exact sera communiqué ultérieurement.
(pour s'y rendre voir le § comment se rendre sur place)

Randonnée de mise en jambe l'après-midi.

Dimanche 02 aout:

Court transfert routier jusqu'à la cote 1954 puis à pied : Lac Allos, Col de la petite Cayolle (2639m), refuge de la Cantonnière (1850 m).

5h 00 M : 685 m D : 789 m

Lundi 03 aout :

Refuge de la Cantonnière, col de Sanguinieres (2601 m), col de Braïssa, St Dalmas le Selvage (1500 m)

6 h M : 750 m D : 1100 m

Mardi 04 aout:

St Dalmas le Selvage, St Etienne de Tinée, col de Blainon (2011 m), Roya (1500 m)

06h30 M : 1106 m D : 1106 m

Mercredi 05 aout:

Roya, col de Crouzette (2480 m), col des Moulines, refuge de Longon (1883 m)
7h M : 1112 m D : 730 m

Jeudi 06 aout:

Refuge de Longon, St Sauveur sur Tinée (496 m) puis taxi pour St Dalmas de Valdeblore (1290 m)
7h40 M : 10 m ! D : 1387 m

Vendredi 07 aout :

St Dalmas de Valdeblore,, col de Barn (2452 m), col de Salèse, Le Boréon (1473 m),.
7h 30 M : 1350 m D : 1168 m

Samedi 08 aout:

Le Boréon, Lac de Trecolpas, Pas des Ladres, col de Fenestre (2474 m), refuge de la Madone de Fenestre (1903 m)
Fin de la randonnée vers 16h.
5h00 M : 1000 m D : 570 m

COMMENT SE RENDRE SUR PLACE ? :

Transport aller-retour depuis Paris à la charge de chaque participant

Aller :

Pour rejoindre Allos, le moins compliqué consiste à prendre le train de nuit la veille pour Nice puis après avoir rejoint la gare des Chemins de Fer de Provence à pied en 15 mn, prendre le train pour Thorame Haute. De là part un autocar pour Allos

Pour mémoire il est aussi possible de rejoindre Thorame en passant par Aix puis Digne et de là reprendre un train des Chemins de Fer de Provence et enfin un autocar pour Allos.

Le retour est plus simple ! : Bus de St Martin de Vésubie à Nice puis train de nuit pour Paris.

COTE HEBERGEMENTS : En gîte d'étape ou refuges, à chaque fois en demi-pension.

EQUIPEMENT NECESSAIRE :

sac à dos, chaussures de randonnée à tige montante, gourde 1,5 litre mini, canif, fourchette et/ou cuillère, gobelet, sacs plastiques, casquette ou chapeau de soleil, lunettes de soleil, crème de protection solaire, vêtement chaud en fibre polaire ou pull-over, vêtement de pluie, chaussures légères pour le soir, drap ou sac à viande, vêtements de rechange, effets de toilette, petite pharmacie personnelle,...

RAVITAILLEMENT :

Possibilité de se ravitailler à Allos, St Dalmas le Selvage, St Sauveur sur Tinée, Le Boréon ou bien de commander la veille des piques niques dans les hébergements (prix le plus souvent compris entre 8 et 10€).

CARTES ET TOPOS :

- cartes TOP 25 n°

3540 ET Haute Vallée du Var,

3640 OT Haut Cians Valberg,

3641 ET Moyenne Tinée

- topo guide GR5-52-52A: Le Mercantour.

PARTICIPATION AUX FRAIS : 360 €

L'estimation comprend :

- Les hébergements, les repas en demi – pension, les transports locaux,
- les frais de préparation, les frais administratifs du Club Alpin Français d'Ile de France.

Ne comprend pas :

- le transport aller entre Paris et Allos et retour depuis La Madone de Fenestre,
- les pique-niques, les boissons,
- les achats personnels.

Nombre de participants: 8 (y compris l'organisateur).

Inscription auprès du secrétariat ou par l'intermédiaire du site internet à partir du 15 mai et jusqu'au 15 juillet 2015 dans la limite des places disponibles. L'accord préalable de l'organisateur est néanmoins requis.

Il conviendra à chacun d'être à jour de sa cotisation 2015

Arrhes à verser à l'inscription : 100 € à l'ordre du CAF Ile de France.

Le solde de 260 € est à régler avant le 15 juillet 2015 sans rappel de notre part. La randonnée se déroule en moyenne montagne sur des sentiers balisés mais un peu aériens sur les corniches. Le terrain présentant du dénivelé, n'hésitez pas à vous entraîner auparavant en participant à des randonnées dominicales ou mieux sur un week - end.

Il n'y a pas de réunion préparatoire mais il conviendra de me contacter via le *kifakoi* au moment de votre inscription j'aurai probablement 2 ou 3 détails supplémentaires à vous communiquer.

Il est rappelé que le programme mentionné pourra être modifié à tout moment en fonction des conditions météo ou pour toute autre cause sécuritaire.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C