

## Tour des 4 Montagnes en itinérant

du vendredi 13 janvier au mardi 17 janvier 2023

Organisateur : Michel Diamantis	Niveau : <b>moyen ▲▲</b>
Sans accord mais me contacter	<b>type: Itinérant avec portage</b>
Effectif maximum : 8	<b>hébergement : refuges</b>

Un joli circuit en itinérant de refuges gardés en refuges gardés dans le Vercors. Nous passerons par quelques sommets aux belles vues panoramiques.

Il faudra porter ses affaires au complet et son pique-nique chaque jour pendant 6 à 7 heures de marche (sans compter les arrêts). Les nuitées sont prévues en pension dans des refuges gardés au confort rustique.

### Niveau et esprit

Les dénivelées, les distances et le portage de toutes nos affaires supposent un effort physique et une certaine endurance tout en restant d'un niveau « moyen ». Nous serons récompensés par la beauté de paysages sauvages que nous prendrons le temps d'admirer.

### Participation aux frais : 310 €

**Incluant** : les demi-pensions, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, le transfert Grenoble - les Narces en taxi et Lans-en-Vercors – Grenoble en bus, les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc.), les frais de l'organisateur (transport).

**N'incluant pas** : les repas des midis (pris en pique-nique), les en-cas et boissons diverses, le transport depuis Paris.

### Transport

**Aller** : Départ **vendredi 13 janvier à 07:09 gare de Lyon. RV à l'entrée du quai à 06:45.** Transfert en taxi entre Grenoble à 10:20 pour le refuge des Narces (arrivée vers 11:30). **Prévoir son pique-nique.**

**Retour** : Départ **le mardi 17 janvier à 18:46 de Grenoble. Arrivée à 21:49 à Paris gare de Lyon.**

### Hébergement et repas

Les nuitées sont prévues en pension dans des refuges gardés au confort rustique.

Dans certains refuges, il est possible de commander à l'avance le pique-nique du lendemain.

# Programme

**Jour 1 :** Arrivée Gare routière Lans-en-Vercors puis taxi jusqu'au refuge des Narcès. Pique-nique, puis sommet du Gros Martel : **6 km – D+250 m/D-250 m**, soit 3 heures 30 de marche. Soirée et nuit aux Narcès.

**Jour 2 :** Des Narcès à Gève. Descente sur Méaudre, transfert en navette à Autrans, puis montée au refuge de Gève (pique-nique à Autrans) : **12 km – D+500 m/D-500 m**, soit 7 heures de marche. Soirée et nuit à Gève.

**Jour 3 :** De Grève au refuge des Feineys à travers bois : **13 km – D+ 630 m/D-400 m**, soit 7 heures 30 de marche. Première soirée et nuit aux Feineys.

**Jour 4 :** Des Feineys au Plateau du Sornin et retour : **13km – D+500/D-500 m**, soit 7 heures de marche. Seconde soirée et nuit aux Feineys.

**Jour 5 :** Des Feineys à la Gare routière de Lans-en-Vercors par les crêtes de la Molière : **13 km – D+ 300 m/D- 850 m**, soit 6 heures 30 de marche.

Séparation vers 16 heures 30 et retour en bus à Grenoble par le bus de 16 heures 50.

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.*

## Vêtements

### Papiers :

- Carte CAF, carte d'identité ou passeport valide.
- Espèces (pas de CB dans certains refuges).

### Marche et portage :

- Chaussures de randonnée imperméable, chaude et de préférence hautes.
- Bâtons avec grandes rondelles.
- Sac à dos de 40 à 50 litres + housse de pluie.
- Poche à eau à tuyau de 2 litres.

### Alimentation :

- Quatre pique-niques et provisions de courses

### Hygiène :

- Savon, brosse à dents, gant, petite serviette, mouchoir, papier toilette.

### Vêtements :

- Polaire, anorak imperméable et respirant.
- Pantalon de ski de fond ou de ski de randonnée, guêtres « respirantes ».
- Chaussettes de randonnée
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.

### Sécurité : Pharmacie personnelle.

- Sifflet, couverture de survie.
- Téléphone mobile et chargeur.
- Crème et lunettes de soleil.
- Lampe frontale.
- DVA, pelle et sonde

### Nuitées :

- Drap sac, bouchons d'oreille, sandales.

## Inscription

Les places seront attribuées à partir du 4 octobre selon les [règles de priorité](#) du club. Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

Cette sortie pourra être annulée au plus tard le 13 décembre 2022 si un effectif minimum de 6 inscrits n'est pas atteint.