

Michel LOHIER (tel : 02 32 51 90 15 ou à défaut 06 12 62 14 53)



Code : 08 RW 74
Niveau : Moyen
niveau montagne ▲ à ▲▲

édition du 05 avril 2008

Je vous propose de parcourir cet itinéraire incontournable des Alpes en commençant au pied des neiges étincelantes du Mont Blanc. Puis nous traverserons les alpages vivants du Beaufortin pour terminer au pays des marmottes, chamois et bouquetins.

Dimanche 10 août:

Rendez vous à 14h à la gare SNCF de St Gervais les Bains - le Fayet. Transfert routier à Bionnassay (1314 m). Depuis le gîte d'étape, mise en jambes jusqu'au col de Voza (1653 m).

2h

Montée :339 m

Descente : 339 m

Lundi 11 aout :

Bionnassay, col de Tricot (2120 m), chalets de Miage, chalet du Truc (1720 m)
4 h 30 M : 967 m D : 461 m

Mardi 12 aout:

Chalet du Truc, Les Contamines Montjoie (ravitaillement), ND de la Gorge, Nant Borrant, chalet de Balme (1706 m).

Randonnée en aller retour sans sac au lacs Jovets (2194 m)
4h +2h30 M : 556+488 m D : 570 + 488 m

Mercredi 13 aout:

Chalet de Balme, Tête Nord des Fours (2756 m), crête des Gittes, Refuge du Plan de la Lai (1818 m).

7h M : 1180 m D : 1068 m

Jeudi 14 aout:

Refuge du Plan de la Lai, col de Bresson (2469 m), Valezan (1186 m). Transfert routier pour la vallée de Peisey Nancroix

7h M : 682 m D : 600 m

Vendredi 15 aout :

Refuge de Rosuel (1556 m), col de Plan Séry (2609 m), Le Laisonnay (1572 m).
6h30 M : 1053 m D : 1037 m

Samedi 16 aout:

Le Laisonnay, Pointe des Aimes (2812 m), refuge du Palet (2550 m)
6h M : 1240 m D : 262 m

Dimanche 17 aout:

Refuge du Palet, col du Palet (2652 m), Tignes (2093 m)
1h45 M : 102 m D : 559 m

Fin de la randonnée à Tignes en fin de matinée.

COMMENT SE RENDRE SUR PLACE ?:

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

Voyage Aller : Train direct ou avec correspondance de Paris à St Gervais les Bains le Fayet.

Voyage retour : Train direct ou avec correspondance entre Bourg St Maurice et Paris.

OU DORMIRONS NOUS? :

- principalement en gîtes d'étape ou en refuge en demi pension

EQUIPEMENT NECESSAIRE ? :

sac à dos, 1 grand sac poubelle, chaussures de montagne à tige montante et semelle Vibram, gourde 1 litre mini, crème solaire, lunettes de soleil, pull-over, vêtement de pluie, stop tout, chaussures légères pour le soir, drap ou sac à viande, vêtements de rechange, carte du CAF à jour de cotisation, ...

RAVITAILLEMENT :

Prévoir 1 pique nique au départ de Paris. Au delà ravitaillement aux Contamines et à Valezan. Possibilité de commander des piques niques dans la plupart des gîtes d'étape.

CARTES ET TOPOS :

Pour une vue d'ensemble: carte TOP 100 n°53 : Grenoble – Mont Blanc

Pour les détails: carte TOP 25 n° 3531ET, 3532 OT, 3532 ET, 3633 ET

topo - guide: -GR5 Du Léman au Mont Blanc ref 504

-GR5 La Vanoise ref 530

PARTICIPATION AUX FRAIS : 310 €

L'estimation comprend :

- l'hébergement,
- 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 Paris – St Gervais et Tignes - Bourg St Maurice - Paris, les boissons, les achats personnels.

nombre de participants: 10 (y compris l'organisateur).

Inscription auprès du secrétariat à partir du 25 avril et jusqu'au 26 juillet 2008 dans la limite des places disponibles.

arrhes à verser à l'inscription : 150 € à l'ordre du CAF Ile de France.

Le solde de 160 € est à régler avant le 26 juillet 2008 sans rappel de notre part.

La randonnée se déroule en moyenne montagne mais sur des sentiers parfois escarpés. Le terrain n'étant pas vraiment plat, 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 si vous pouvez m'appeler au moment de l'inscription j'aurai sûrement 2 ou 3 détails supplémentaires à vous communiquer.