

Mont Bréquin, 3130m !

(Vanoise)

19-20 juillet avec Céline FALISSARD

Niveau S0 - Δ Δ Δ - 7 places - RW94

Niveau : S0, Δ Δ Δ, itinérant, portage, nuit en refuge avec demi-pension.

Δ Δ Δ : le Mont Bréquin se situe à haute altitude ce qui suppose une bonne condition physique, par ailleurs la dernière heure d'ascension s'effectue sur rocailles, éboulis et avec des passages aériens.

Itinéraire prévu : Cartes TOP 25 3433 ET et 3534 OT.



J1 : Après le petit déjeuner, taxi et dépose à Saint-Marcel (1505m) dans la vallée du Doron. Grimpe sur la ligne de crêtes du Cochet nous rejoignons hors des sentiers de grande randonnée le Geffriand, la Gratte (2638m) puis la Pointe de la Masse avec un détour par le Col des Encombres et le lac de la Montagnette (2496m). Descente sur le refuge (2035m) par le lac de la Masse, le lac Montfiod, puis le lac du Lou aux pieds duquel nous trouvons notre refuge (Tél : 04 79 24 22 56).

Environ 1500m de dénivellée positive et plus de 1100 de descente.

J2 : Sac léger, par le Vallon du Revers, nous atteignons le Col de la Vallée Etroite (2732m). Rocailles, éboulis et passages aériens, nous conduirons à l'épaule du Bréquin (3030m). Vue panoramique ! Retour au refuge par les lacs de Pierre Blanche. Pause et apéro avant de rejoindre des chemins plus officiels en balcon et une descente en sente officieuse sur Saint-Marcel par le vallon de Gorand ou de la Chaffat. Bref, les réjouissances ne s'arrêteront pas au Bréquin !
Taxi pour Moutiers.

Plus de 1100m de dénivellée positive et une belle dénivellée descente de près de 1700m.

•En cas de nécessité (météo, terrain, niveau du groupe,...) l'itinéraire pourra être modifié par l'organisateur, ce programme n'est pas contractuel.

Transport: La participation financière n'inclut pas les billets de train.

Départ gare Paris Austerlitz vendredi 11 juillet 22h26 pour Moutiers Salins-Brides-les-Bains (7h03).
Retour gare Moutiers Salins-Brides-les-Bains 22h12 pour Paris (arrivée 6h20).

RV 22h devant le quai de départ Paris Austerlitz.

Equipement :

Prévoir les repas du midi + l'équipement classique du randonneur (veste imperméable, polaire et vêtements chauds, gants, bonnet, sac à viande, lampe frontale, sifflet, trousse de secours personnelle, anti-fringales, couverture de survie, lunette de soleil, chapeau et crème solaire, etc.)

Carte CAF **et carte d'identité.**

S'équiper de bonnes chaussures de randonnée est élémentaire...

Pour une intégration réussie il est conseillé d'emporter sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !

Participation aux frais d'inscription: 110€ sur la base de 7 participants. Le montant de la participation s'explique notamment par les frais de transport, la demi-pension, et les frais administratifs.

S'INSCRIRE : Vous pourrez vous inscrire en envoyant le bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile de France.

-Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris

-Ou sur place : 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

Demandez des renseignements si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

Au plaisir de vous rencontrer !

celifali@free..fr