

du **samedi 4 juillet** 2015

au **dimanche 5 juillet** 2015

Organisateur : Alain Zurcher

Contact : Kifaikoi



15-RW77

Niveau **Soutenu+** ▲▲

Itinérant avec portage

Hôtel et refuge

8 personnes

Description, niveau et esprit

Siestes au soleil, bains glacés, photos... et deux bonnes journées de marche soutenue dans le Massif de Belledonne !

Les nombreux lacs et la floraison de début juillet adoucissent la rudesse minérale de ce massif. Les panoramas lointains de ses crêtes, sommets et balcons nous récompenseront de ses dénivelés importants.

Marche tonique mais contemplative : montées à 400m/h mais pauses photos et pourquoi pas bains glacés brefs mais revigorants ? Itinéraire sans difficulté technique particulière mais pentu, et la présence de névés est très probable. Sans équipement particulier, nous les franchirons précautionneusement, les contournerons... ou changerons d'itinéraire !

Repas et hébergement

Nous pique-niquerons le midi. Nous dormirons :

- vendredi à l'hôtel en face de la gare à Grenoble, en 4 chambres de 2 lits séparés ;
- samedi au refuge CAF de la Pra en 1/2 pension.



Participation aux frais

185 €

incluant :

- l'aller-retour en train depuis Paris ;
- les hébergements, avec petit déjeuner à l'hôtel et demi-pension au refuge ;
- les deux transferts en taxi ;
- les frais CAF et la participation aux frais de l'organisateur.

Cette somme ne comprend pas :

- vos pique-niques ;
- le dîner de dimanche soir dans le train.

Cette somme estimée sera recalculée à l'issue de la randonnée. La différence vous sera demandée ou plus probablement remboursée.

Transport

Aller vendredi 3 juillet	Paris-Gare de Lyon 19h41 ou 20h45 selon prix des Prem's
RV à l'entrée du quai de départ	> Grenoble 22h43 ou 23h49
Retour dimanche 5 juillet	Grenoble 19h16 ou Chambéry 20h22 selon prix des Prem's
	> Paris-Gare de Lyon 22h19 ou 23h32

Prévenez-moi dès l'envoi de votre bulletin d'inscription si vous ne souhaitez pas que je vous achète vos billets de train : vous pouvez bien sûr préférer arriver à Grenoble dès le vendredi matin et pourquoi pas prolonger votre week-end !



J1	samedi	Roche-Béranger > La Pra	→ 11,6 km	↑ 910 m	↓ 435 m	⌚ 3 h
		+ AR en option Croix de Belledonne (2926m)	→ 9,4 km	↑ 815 m	↓ 815 m	⌚ 5 h

Transfert en taxi pour Chamrousse. Nous contournons la station et montons en contrebas de la crête vers le **lac Achard** puis les beaux **lacs Robert, Bernard, Longet et Claret**. Au refuge de la Pra, nous pouvons alléger nos sacs et les plus fatigués peuvent s'arrêter. Nous montons au col de la Pra puis aux **lacs Domènon**. Selon l'enneigement, la météo et la forme du groupe, nous poursuivons ou non vers le col et la **Croix de Belledonne**, magnifique point de vue sur les massifs environnants. Si le col de Freydane est plus facile, nous nous contentons de ses points de vue sur le glacier de Freydane et le lac Blanc.

J2	dimanche	La Pra > Ravin des Trois-Fontaines <i>par le col de la Mine de Fer</i>	→ 15,5 km	↑ 1285 m	↓ 2070 m	⌚ 8 h
-----------	----------	---	-----------	----------	----------	-------

Nous passons le col de la Pra et gagnons le **lac du Crozet**. *Itinéraire en cas d'enneigement excessif sans équipement adapté : nous empruntons le GR549a pour contourner par le bas et l'ouest les cols du Loup et de la Sitre. Sauf remise en état de la vire de Monboeuf suite à l'éboulement d'octobre 2014, nous paressons au bord des lacs et terminons tranquillement à la Souille ou à la Gorge.*

Itinéraire normal : nous empruntons le GR549, dominons le **lac de la Grande Sitre** et descendons dans le Ravin des Excellences. Passant par le refuge Jean Collet, nous montons au Habert de la Pierre et au **col de la Mine de Fer**. Nous descendons sur le joli **lac de Crop** où nous nous reposons avant de rejoindre notre taxi sur la D528, 600 mètres plus bas.



Équipement

À ne pas oublier :

- Vos pique-niques des deux jours.
- Bâtons **très** fortement recommandés.
- Drap-sac.
- Sac à dos de 20 à 35 litres.
- Protection pour le soleil (lunettes, crème).
- Frontale légère.
- Couverture de survie.
- Vêtements pour affronter les orages et le froid éventuels.

Afin de ne pas trop vous charger :

- Limitez le rechange aux seuls sous-vêtements.
- Bannissez le coton, qui garde l'humidité et est long à sécher.
- N'apportez aucun vêtement que vous ne puissiez pas superposer.
- Vérifiez la météo avant de partir.

Inscription

L'inscription est possible **dès maintenant** en ligne ou auprès du secrétariat. Elle sera prise en compte après réception de votre règlement. Les places seront attribuées à partir du **31 mars 2015**, selon l'ordre de priorité officiel du club.

En cas d'annulation de votre part, vous serez partiellement remboursé après la sortie, en fonction de la récupération ou non des arrhes et dépenses engagées pour vous. Si vous souhaitez être (peut-être) mieux remboursé, souscrivez à l'assurance annulation. Consultez en ligne les [conditions d'inscription](#) aux sorties.

Exemple d'équipement complet pesant moins de 7 kg avec alim, eau, bâtons etc. :			
MARCHER ET PORTER	1475	SE NOURRIR	195
sac à dos 20 à 35 litres	1000	poche à eau à tuyau 2L	150
bâtons	475	couteau suisse	35
		cuillère	10
DIVERS	340	VETEMENTS	790
papiers, carte CAF, CB, espèces	50	chapeau ou casquette	100
appareil photo et étui et batterie	200	polaire à col camionneur	250
téléphone mobile	80	coupe-vent imperméable et respirant	300
stylo	10	chaussettes (1 paire de rechange)	70
		slip (1 rechange)	30
HYGIENE	155	maillot de bain	40
mouchoir	5	POIDS TOTAL SANS ALIM	4260
savon	50	eau	1500
serviette et gant	60	nourriture	600
brosse à dents	10	POIDS TOTAL AVEC ALIM	6360
papier toilette	30	SUPPLEMENT PLUIE ET/OU FROID	535
SECURITE ET CONFORT	400	housse de pluie sac à dos	140
frontale avec piles bouton lithium	45	surpantalons de pluie	215
sifflet	10	bonnet	60
couverture de survie et étui	65	gants	60
pharmacie (dont pastilles pour l'eau)	150	tour du cou ou écharpe	60
crème solaire	50	POIDS TOTAL SI PLUIE ET FROID	6895
lunettes soleil, étui et cordelette	80		
DORMIR	115		
drap-sac en soie	110		
bouchons d'oreille	5		

*Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les **temps de marche** sont estimés et dépendront du groupe. Le **parcours** peut être modifié à tout moment, notamment en fonction des aléas des transports, du terrain, de la météo, du groupe, de l'intérêt des paysages et pour toute raison de sécurité.*

Vous devez avoir le niveau demandé et avoir randonné à ce niveau au cours des mois précédents (au moins à la journée, mais avec du dénivelé !)