

Crapahute dans les montagnes italiennes, le vallon de Rochemolle.

Du 28 au 30 septembre 2018

niveau : ▲▲ - soutenu - itinérant avec portage

Nombre de personnes : 7

Date d'ouverture des inscriptions : 8/08/2018

***Zig-zag dans le vallon de Rochemolle et challenge 3000m avec l'ascension de la Tête de Pierre Muret!
Au rendez-vous spectaculaires points de vue.***

ITINERAIRE

J1 : Départ direct de la gare de Bardonecchia à 11h30. En route pour la découverte du vallon de Rochemolle ! Un chemin muletier en balcon, nous conduira, progressivement, à travers une splendide forêt de mélèzes au refuge Della Guida (1600m) avec après une petite échappée au lac de Rochemolle.

Journée avec portage.

Distance étape : 15km / 4h30 de marche environ, dénivelée cumulée +750m / -400m

J2 : Il nous nargue en face,... nous allons faire son ascension, une journée défi : ascension de la Tête de Pierre Muret à 3033m ! Du refuge, via les Granges de Mouchecuite, un bel hameau d'alpage, puis la chapelle Madonna Della Nieve, nous rejoignons une sente qui nous mènera pas à pas aux pieds du sommet.

Magnifique vue panoramique sur la Vanoise, le Queyras et les Ecrins.

Journée « sac léger » (affaires pour la balade)

Distance étape : 10km / 7h30 de marche environ, dénivelée cumulée +1420m / -1420m

NB : Si la météo s'avérait taquine, nous partirions plutôt à la recherche du chemin disparu du Petit Col d'Almiane .

J3 : Départ du refuge à 8h impérative. Nous allons chatouiller la Roccia Verde par l'ancien chemin muletier militaire qui, du haut du hameau, monte doucement en large lacets, en passant par la grange du Vallone jusqu'au col. Un court tronçon de sentier, facile mais exposé est équipé d'une main courante.

Splendide panorama sur l'amphithéâtre de Bardonecchia avec superbe point de vue du massif des Écrins jusqu'au Monviso !

Descente tranquille sur Bardonecchia.

Journée avec portage

Distance étape : 15km, 7h de marche environ, dénivelée cumulée +1150m / -1600m.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Coût prévisionnel: 125€ incluant la demi-pension, la contribution aux frais de fonctionnement du Club Alpin, et les frais d'organisation. Restent à votre charge notamment les repas des midis, les en-cas et boissons diverses, et les transports SNCF.

RENSEIGNEMENTS

Niveau physique SO (Soutenu) : « Randonnée exigeant une très bonne condition physique, accessible à des personnes pratiquant régulièrement la randonnée à bonne allure en terrain accidenté ou d'autres sports équivalents. »

Niveau technique ▲ ▲ : « Ces itinéraires peuvent emprunter des pentes raides, des pierriers, des éboulis ou des névés. Certains passages peuvent être exposés (sensation de vertige possible et risque de chute) et demander de l'attention. Néanmoins, les itinéraires empruntés sont accessibles à toute personne ayant une pratique régulière de la randonnée et le niveau physique requis, même sans grande expérience de la montagne. »

Horaires de train : Il y a des billets à tarif raisonnable, faites vite !!

ALLER: vendredi 28 septembre 6h29 Gare de Lyon à Paris TGV pour Bardonecchia 11h13.

RETOUR: dimanche 30 septembre 17h27 Gare de Bardonecchia pour Paris Gare de Lyon 22h31.

Hébergement : Nous serons accueillis en demi-pension au refuge Della Guida.

Équipement et matériel à emporter : sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !

Pique-niques des 3 midis + l'équipement classique du randonneur (veste imperméable, polaire et vêtements chauds, bonnet, gants, lampe frontale, sifflet, trousse de secours personnelle, anti-fringales, couverture de survie, lunettes de soleil, chapeau et crème solaire, etc....) + au moins 1,5 litres d'eau. **Carte CAF.**

Des BATONS DE MARCHE épargneront un peu vos genoux la descente du dernier jour est longue.

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

Inscription : demande en ligne, par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France dès la parution de la fiche technique et validation des inscriptions à partir du 8 août 2018 (selon la règle des priorités si places insuffisantes le jour de validation). L'inscription n'est effective qu'après le versement de 125€ . Il existe une assurance annulation, se renseigner auprès du secrétariat du CAF pour les détails.



Pour en savoir plus : Carte Bardonecchia - Val di Susa n°12

Au plaisir de vous rencontrer !