



Bertrand DAVID
Guide de Haute Montagne
Tél. 06 74 38 22 95
Email : bertrand.david3@freesbee.fr

Ski de randonnée Grand confort autour du refuge du Roc de la Pêche
Alpes françaises – Vanoise – 3 jours



Ce programme est spécialement conçu pour la découverte du ski de randonnée, permettant de s'immerger pendant 3 jours au cœur du parc national de la Vanoise réputé pour la beauté de ses paysages. Nous séjournerons au refuge gardé tout confort du Roc de la Pêche (**sauna, hammam, jacuzzi**).

Nombre de participants	6 personnes maxi.
Durée	3 jours
Date	Toute la saison à partir du week-end du 20 janvier 2012.
Niveau	Accessible à tous.
Tarif	900 euros pour le groupe.
Hébergement	Compter environ 70 euros par jour et par personne pour la ½ pension en refuge gardé tout confort Refuge gardé tout confort ***(sauna, hammam, jacuzzi).
Programme	1^{er} jour : Rendez-vous en matinée au village de Pralognan la Vanoise (1500m), puis montée tranquille au refuge du Roc de la Pêche. D+ 500m. Nous en profiterons pour faire des exercices ARVA. 2^{ème} jour : Nous partirons en direction du Col rouge(2741m) en aller-retour depuis le refuge. D+ 750m, D- 750m. 3^{ème} jour : Roc du blanchon (2747m) et très belle descente sur Pralognan la Vanoise. D+ 750m, D- 1200m.
Divers	Consultez ci-dessous la liste du matériel et équipement nécessaire.

Pensez à réserver !

Programme sous réserve des conditions météo et des disponibilités.
Tarifs au 01/10/2011

Matériel et équipement

Sac à dos : 35 à 45 litres maxi. avec portes skis.

Matériel de sécurités : un ARVA, une pelle, une sonde, un baudrier avec mousquetons à vis. Nous pouvons fournir tout ce matériel.

Matériel technique : piolet, crampon. Nous pouvons fournir tout ce matériel

Pour le ski : Skis de randonnée avec peaux de phoque et couteaux.
Chaussures de skis de randonnées.

Vêtements :

Le haut :
Veste gore tex
Une polaire chaude
Une polaire fine
Un sous vêtement respirant

Le bas :
un collant
sur pantalon gore tex

La tête :
Un bonnet
Lunettes de soleil pour le ski
Masque anti brouillard
Crème solaire, stick à lèvres

Les mains :
Une paire de gants de ski chauds

Les pieds :
Une paire de chaussettes de ski

Changes : à vous de voir, mais vraiment ne vous chargez pas. A titre indicatif, je prends juste un tee shirt et un caleçon.

Affaires de toilettes : une brosse à dent et un tube de dentifrice (petit), petites serviettes.

Pharmacie : vos médicaments personnel et de la double peau. J'aurai avec moi une pharmacie.

Vivres de courses : barres de céréales et fruits secs.