



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

Ski de randonnée au cœur du Parc National de la Vanoise

Alpes françaises – Massif de la Vanoise – 7 jours



Ce raid à ski de randonnée que je vous propose permet de vous immerger pendant 7 jours au cœur du parc national de la Vanoise, réputé pour la beauté de ses paysages et la variété de sa faune. Nous séjurerons en refuges gardés.

Nombre de participants	5 personnes maxi.
Durée	7 jours.
Date	Du 26 avril au 2 mai 2010 (autres dates possibles sur demande).
Niveau	Bonne forme physique, pratique régulière du ski de randonnée.
Tarif	2100 euros pour le groupe.
Hébergement	Compter environ 45 euros par jour et par personne pour la ½ pension en refuge gardé (nuitée + petit déjeuner + repas du soir).
Programme	<p>Jour 1 : Rendez-vous au village de Pralognan la Vanoise (1500m). Nous irons au col du Genepy (2903m) puis très belle descente sur le refuge du Roc de la Pêche.(incontournable !...) D+ 1400m, D- 900m.</p> <p>Jour 2 : départ en direction du col Rouge (2731), puis du col des Fonds (2907). Descente sur le refuge de Peclet-Polset (2474m) D+ 950m, D- 750m.</p> <p>Jour 3 : Aiguille de Peclet-Polset en aller retour. Nuit au refuge de Peclet-Polset.</p> <p>Jour 4 : Depuis le refuge, brèche de la Croix de la Rue (2883m), puis descente sur le refuge D'Aussois (2324m). Nous remettons les peaux de phoque pour une courte montée au refuge de la Dent Parraché (2511m) D+ 600m, D-400m.</p> <p>Jour 5: Col de Labby (3328m), puis très belle descente sur le refuge de l'Arpont (2309m) D+ 950m, D-1100m.</p> <p>Jour 6: Longue montée au Dôme de ChasseForêt (3586m), puis traversée sur le glacier de la Vanoise pour rejoindre le refuge du col de la Vanoise (2530m) D+ 1400m, D- 1000m.</p> <p>Jour 7 : Col de la Grande Casse (3096m) puis longue et très belle descente sur Champagny (1450m). Retour en taxi sur Pralognan la Vanoise. D+ 600m, D- 1600m.</p>
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 01/12/2009

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 peaux. J'aurai avec moi une pharmacie.

Vivres de courses : barres de céréales et fruits secs.