

654€

Renseignements et Résa :
Oriane 06.83.74.96.06

« Mercantour en plein »

SEJOUR RANDONNEE ITINERANTE – PENSION COMPLETE

7 JOURS 6 NUITS

Du 1 au 7 Août 2021

Difficulté

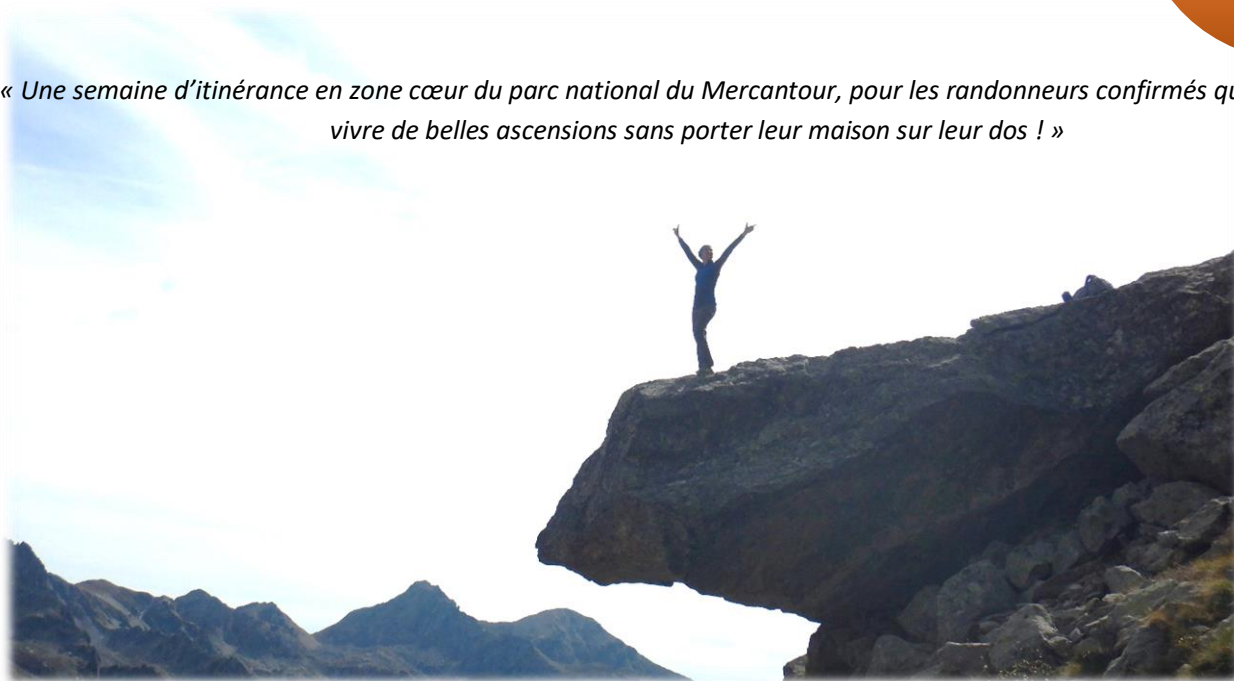
Portage : 3/5

Dénivelé : 4/5

Technique : 4/5

Confort : * *

« Une semaine d'itinérance en zone cœur du parc national du Mercantour, pour les randonneurs confirmés qui ont envie de vivre de belles ascensions sans porter leur maison sur leur dos ! »



Le Programme :

Jour 1 : Dimanche 1er Août

« St-Martin-Vésubie Capitale du Mercantour »

Accueil à 13h à Saint Martin Vésubie

Demi-journée de mise en jambe autour du village

Vérification du matériel. Derniers ajustements et achats possibles sur place.

Repas convivial en cuisine autonome.

D +500m / D -500m

Nuitée en Gîte.



Oriane Ceresola – Accompagnatrice en Montagne diplômée d'Etat.

Carte pro n°00617ED0249

WhatsApp : 06.83.74.96.06

Instagram/Facebook : Ceresola Oriane

Jour 2 : Lundi 2 Août

« Au pied de la Cougourde »

C'est le grand départ ! Magnifique sentier forestier au milieu des épilobes et des conifères. Soudain, les arbres se font rares, nous voici dans les alpages. Option lacs pour les plus motivés après l'arrivée au refuge.

D+ 1300m / D- 150m

Nuitée en Refuge.

Jour 3 : Mardi 3 Août

« Panorama sur le Mercantour »

Premier grand sommet du coin, et pas des moindres : La cime de l'Agnelière nous offrira un panorama à couper le souffle à 2700m d'altitude ! De quoi se sentir pousser des ailes... La journée ne fera que commencer car un col technique nous attend avant l'arrivée au lac qui borde notre deuxième refuge.

D+ 1100m / D- 1000m

Nuitée en Refuge.

Jour 4 : Mercredi 4 Août

« Giro in Italia »

Un petit « giro » côté Italie ça vous dit ? De très jolis lacs au cours du parcours et un sommet peu arpenté pour une journée petit comité. Retour côté français pour notre plus charmant refuge.

D+ 1300m / D- 1300m

Nuitée en Refuge

Jour 5 : Jeudi 5 Août

« Vallée des Merveilles et Mont Bégo »

Un peu de légende et de culture au cours de cette journée puisque nous grimperons le mythique Mont Bégo et arpentons ensuite la non moins célèbre Vallée des Merveilles.

D+ 800m / D- 800m

Nuitée en Refuge

Jour 6 : Vendredi 6 Août

« Cime du Diable »

Préparez vos quadriceps pour les montées et vos genoux pour les descentes, La cime du Diable porte bien son nom ! les vues seront imprenables et variées au cours de cette journée. La pointe des 3 communes vous enchantera et son histoire ne vous laissera pas insensible. Pas de difficulté technique mais de la longueur et du dénivelé. Courage, c'est la dernière grosse journée et on va en prendre plein la vue.

D+ 1100m / D- 1250m

Nuitée en Gîte

Jour 7 : Samedi 7 Août

« Aux portes du Mercantour »

C'est le moment de rejoindre la civilisation à travers la forêt. Uniquement de la descente pour cette demie journée qui se terminera autour du verre de l'amitié !

Navette et séparation à la gare des trains de Sospel.

D- 950m



Oriane Ceresola – Accompagnatrice en Montagne diplômée d'Etat.

Carte pro n°00617ED0249

WhatsAPP : 06.83.74.96.06

Instagram/Facebook : Ceresola Oriane

La Foire aux Questions



On dort où ?

En dortoir ! Au sec et sur un vrai matelas.

On mange où ?

Le petit déj et le dîner se feront en refuge ou en gîte. Quant au pique-nique, il nous sera fourni chaque matin avant le départ.

Combien pèse le sac à dos ?

Moins de 8kg ! C'est un sac à dos type pour une journée de rando dans lequel on rajoute un petit duvet et une paire de tongs pour les refuges (ils ne prêtent pas de couverture, covid oblige).

Ça va être dur ?

Oui ! Si tu n'es pas un habitué des terrains escarpés et des contraintes de la haute montagne, ce séjour n'est pas pour toi. Les dénivelés sont assez importants (En moyenne +1000/-1000 par jour) et nous ferons pas mal de hors sentiers ce qui oblige à avoir « le pied montagnard », le tout durant plusieurs jours, sans possibilité d'abandon en cours de route.

Est-ce que le programme est fixe ?

Non ! La tempête Alex de l'automne 2020 a été très violente. De nombreux itinéraires ne sont plus accessibles et sont actuellement en train d'être rénovés. A l'heure actuelle on ne peut pas savoir ce qui sera de nouveau accessible cet été. Les dénivelés et itinéraires sont donc donnés à titre indicatif et pourront être modifiés. Pas de panique, si on ne passe pas par l'adret, on passera par l'ubac, et on sera quand même à l'heure pour l'apéro !

C'est quand ?

Du 1^{er} au 7 Août 2021.

On sera combien ?

Entre 6 et 10.

Et niveau prix ?

Le prix est de 654€ par personne et il comprend :

Les nuitées, Les repas du J1 soir au J7 midi inclus, L'encadrement, l'organisation, la navette du dernier jour pour rejoindre la gare de Sospel.

En revanche il ne comprend pas : Le transport entre chez toi et Saint Martin Vésubie. Le transport entre Sospel et chez toi ! Les sacro-saintes bières d'arrivée au refuge, les eaux distillées etc... bref les boissons !

Le repas du J1 midi. Les assurances éventuelles...

Et pour le paiement ?

Je travaille en partenariat avec l'agence Orgaya Opérateurs de Voyages IM006130019 – Atout France
Garantie Financière : 100 000 € GROUPAMA / RCP : Hiscox France 38, Avenue de l'Opéra – 75002 Paris

Assurances annulations : « Multirisque » à 40 € / « Confort » à 24 € (sas.orgaya@gmail.com)

Les paiements acceptés : Carte bancaire, Chèque ANCV, Chèque, virement, espèces

Comment je réserve ?

Demandez : Oriane Ceresola par WhatsApp : 06.83.74.96.06 / Instagram/Facebook : Ceresola Oriane

Ou directement par ce lien :

<https://www.orgaya.com/sejours/mercantour-en-plein-coeur/>



Oriane Ceresola – Accompagnatrice en Montagne diplômée d'Etat.

Carte pro n°00617ED0249

WhatsApp : 06.83.74.96.06

Instagram/Facebook : Ceresola Oriane