

VANOISE

Immersion népalaise



Date : du samedi 6 juillet au dimanche 7 juillet 2024	Départ Courchevel le pralin 1750m
Massif : Vanoise	Distance Jour 1 : 7.5 km Les Avals – Refuge Gd Plan – lacs Merlet
	Distance Jour 2 : 9 km Tour du Rateau
Dénivelé Jour 1 : D+ 607m	 Niveau 2
Dénivelé Jour 2 : D+ 830m	 Niveau 3
Durée Jour 1 : 5 h	Alt maxi : 2300 m
Durée Jour 2 : 6 h	Alt maxi : 2688 m

Accompagnateur : Fabien VIGNÉ : 06 77 64 23 55 - fabienligne23@gmail.com

Descriptif :

Un petit coin de Vanoise hors du temps, peu connu et peu parcouru. De véritables lacs glaciaires entourés de lagopèdes et d'Edelweiss. Une immersion dans un univers naturel exceptionnel. Une soirée Népalaise en prime dans un refuge incroyable !

Jour 1 :

Un démarrage en douceur pour ce week-end en immersion ! Nous emprunterons la vallée sauvage des avals pour gagner ce petit refuge niché entre l'aiguille du fruit, du Rateau et la brèche de Portetta. En fonction de la forme de chacun, de manière optionnelle nous pourrions nous hisser jusqu'aux splendides lacs Merlet. De véritables lacs d'altitude aux mille facettes d'une beauté rare. Nous passerons notre nuit au refuge du Grand Plan avec une soirée Népalaise au programme...déconnexion assurée !!!

Jour 2 :

Au départ du Refuge du Grand Plan, nous allons faire le tour de l'aiguille du Rateau en passant par le lac du même nom. Pour cette journée, une vraie ambiance montagne avec un passage quasi lunaire au col du Rateau à 2700m d'altitude.

1 nuit en refuge : <https://www.refugegrandplan.fr/> Nous serons dans des dortoirs confortables et directement au départ de la randonnée du dimanche. Cela nous permettra de randonner léger avec la possibilité d'alléger nos sacs.

Lieu de RDV :

- **RDV :** départ samedi 6 juillet 7h15 – covoiturage parking en étage boulevard du fier - ANNECY

Equipement :

- . Chaussures de randonnée ou type trail crantées
- . Chapeau, casquette ou bandana
- . Sac à dos 25l minimum
- . Réserve d'eau 1.5 litres minimum pour le vendredi (poche à eau ou gourde)
- . Crème solaire
- . Doudoune compressible ou équivalent
- . Réserve personnelle de nourriture (pique-nique du vendredi midi + barres de céréales...)
- . Veste coupe-vent type gore tex ou équivalent avec capuche + polaire
- . Pantalon - short de randonnée
- . Gants + bonnet
- . Bâtons
- . Une frontale avec piles neuves
- . Petit nécessaire de toilette pour le refuge et rechange (sous-vêtements)
- . Vêtements de rechange (on évite le coton)
- . Sac de couchage
- . Prévoir environ 10 à 15 euros pour les boissons en extra

Recommandations médicales : Chacun de vous devra prévoir ses effets personnels en cas de traitement médical en cours (ventoline, allergies etc.) (ordonnances)

Conditions de sortie : Itinéraire à titre indicatif susceptible de modification selon les conditions météo, l'état des sentiers ou l'état physique d'un membre du groupe.

Conditions tarifaires pour les 2 jours:

165 € par personne – préinscriptions par téléphone 06 77 64 23 55 - paiement via AEM voyages.

Le prix comprend :

- la nuitée en 1 /2 pension en refuge
- le pique-nique du dimanche
- la prestations et frais accompagnateur
- les frais de dossiers

Le prix ne comprend pas :

- le pique-nique du samedi midi
- les consommations sur place
- les douches en refuge
- les frais de route (0.10cts d'euros par km à payer au conducteur du véhicule par personne). Les frais d'autoroute seront divisés par les occupants du véhicule hormis le conducteur.

AEM VOYAGES

Maison des Parcs et de la Montagne - 256, rue de la République - 73000 CHAMBERY

04.79.70.41.59 - aemvoyages@lesaem.fr

RC pro MMA Oullins 69921 police 120169230 - Garantie financière Groupama contrat 4000716094/1

IM073180011 - SIRET 837 504 711 000 16

Médiateur de la Consommation & Patrimoine - 12 Square Desnouettes - 75015 Paris - <https://mcpmediation.org/>