

Raid à ski Mercantour Sud.

Une traversée de toute la partie sud du Mercantour en passant par le point culminant des Alpes Maritimes. Au départ de la vallée la Roya, la plus à l'est du département nous traverserons pendant 5 jours vers l'ouest en dormant dans des refuges gardés. Vous découvrirez ainsi le Mercantour avec sa faune, ses paysages grandioses, son soleil, le froid qu'il peut y faire, sa neige abondante et ses panoramas avec vue sur la mer. Faites votre sac et laissez vous guider dans la poudreuse!!



Le Gelas, 3143m, point culminant des Alpes Maritimes.

Dates: du 4 au 8 mars 2011.

Rendez Vous: Samedi 8 Mars à 7h à Nice St Isidore. Possibilité de se faire récupérer à l'aéroport ou la gare SNCF.

Pour qui: Personnes qui a une très bonne conditions physique et un niveau de ski piste noir en station. Groupe de 4 à 8 personnes.

Hébergement: En refuge d'altitude du CAF.

Programme prévisionnel: (à adapter selon les conditions, niveaux du groupe et motivations).

Jour 1: Rdv 7h, check matériel, Route vers Casterino et le Lac des Mesches. Puis montée en ski au refuges des Merveilles (2130m). Montée facile de 700m de dénivelé. 3h de marche et 2h de voiture. Exercice ARVA au refuge.

Jour 2: Traversée vers le Refuge de Nice (2232m) via la Baisse de la Valmasque

(2549m) et la Baisse du Basto (2693m) et ses jolis lacs gelés. 700m de dénivelé, mais pas mal de distance. 5 à 6h de ski.

Jour 3: Montée au Balcon du Gelas (3085m) par le lac Long éventuellement A-R au sommet du Gelas (3143m) par le couloir Est (couloir étroit à 45°) puis belle descente avec vue sur le refuge de la Madone de Fenestre (1908m). 1000m de dénivelé monté, 5 à 6 h de ski, plus si option sommet.

Jour 4: On quitte la Madone de Fenestre direction le Pas des Ladres (2448m) puis nous irons sur Trecolpas (2760m) pour skier les jolis couloirs à l'aplomb du refuge de la Cougourde (2100m) ou nous resterons pour la nuit. 1000 m de dénivelé, 5 à 6h de ski avec des pentes à 35° dans les couloirs (qui ne sont pas obligatoires).

Jour 5: Départ matinal pour la Cime Agnel (2927m) beau sommet qui clôt ce séjour avant de redescendre à la Vacherie du Boréon. De la retour à Nice (1h30) en voiture. Nous devrions être à Nice vers 16h au plus tard. Fin de stage. 827m de dénivelé, 5 h de ski.

Ce programme est susceptible de changer selon météo, niveau et vos motivations en accord avec le guide et les autres participants.

Tarifs: 390€ l'encadrement et le prêt du matériel + 200€ l'hébergement, repas..

Le Tarif affiché inclus:

- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé de l'ENSA
- L'assurance en cas d'accident.
- L'hébergement et les repas du soir.
- Le prêt du Matériel (ARVA+PELLE+ SONDÉ, baudrier).
- Les pique-nique de midi qui sont préparés au refuge.

Le tarif n'inclus pas:

- les boissons.
- le trajet aller et retour à Nice en fin et début de stage.
- Les dépenses personnelles.
- location de vos skis.



Matériel à prévoir:

- Skis avec fixation de randonnée (low tech conseillée).
- Chaussures de ski de randonnée.(attention a la compatibilité avec les fixations Low Tech).
- Peaux de Phoques adapté a vos ski (taillée sur mesure).
- Bâtons de ski avec grosse rondelles, bâtons classiques mieux que des réglables.
- ARVA- PELLE-SONDE (possibilité de prêt).
- Couteaux (crampons) à ski.
- Sac 35 à 40 litres avec système porte ski.
- Pantalon ski pas trop chaud éventuellement avec un collant les jours de grand froid.
- 4 couches pour le haut du corps (T-shirt respirant, petite polaire, couche thermique ou Softshell et une veste coupe vent et étanche type Gore Tex).1 t-shirt et 1 paire de chaussettes de change.
- 2 paires de gants (1 fine pour la montée et une bonne paire de gants chaud pour la descente ou en cas de grand froid).
- Lunettes de soleil et un masque de ski en cas de mauvais temps.
- Bonnet + Buff ou cache col, casquette.
- Crème solaire.
- Bouteille ou thermos de 1l (problème de gel avec les Camelbags).
- Pique-nique pour le premier jour.
- Barres céréales pour la semaine.
- Petite pharmacie avec paracétamol, Compeed pour ampoules, brosse à dents.
- Une paire de crampons léger (aluminium accepté).
- 1 baudrier avec 1 mousquetons à vis.

Pas de chaussures pour les refuges (il y a des sabots à disposition) dans les sacs ni

trop de charge, le sac doit peser 7 ou 8kg maximum, surtout la descente en ski devient beaucoup plus facile avec un sac léger.

Infos , réservations et encadrement:

Basile Ferran

Tel:06 31 83 56 08

info@azur-mountain-guides.com

