

Semaine ski Rando en étoile Mercantour Nord.

5 jours de bon ski dans l'un des endroits les plus sauvages de France. Au coeur du Parc du Mercantour nous ne manquerons pas de voir de nombreux chamois et autres animaux. Les montagnes culminent à plus de 3000m et le climat peut y être très rigoureux et la neige souvent abondante vu que ces montagnes retiennent toutes l'humidité de la mer méditerranéenne. Mais aussi une semaine au Gîte des Louiqs qui restera gravé dans vos mémoires.



La vue depuis le Gîte des Louiqs.

Dates: du 22 au 26 Janvier 2011, du 12 au 16 Février 2011 et 12 au 16 Mars 2011.

Rendez Vous: à 9h à Estenc (haute vallée du Var, 120km depuis Nice par la D 2202, attention col de la Cayolle fermé en hiver!) le Samedi. Possibilité de covoiturage au départ de Nice.

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: Au gîte a la Ferme de Louiqs. 5min de marche a pied pour y accéder depuis la voiture.

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

Jour 1: Rdv 9h, puis départ pour la combe des Garrets ou la Gypiére (2626m). Ski facile entre 400 et 700m de dénivelé positif. Exercice recherche ARVA.

Jour 2: Col de Gialorgue avec éventuellement sommet de Gialorgue (2761m), un long

vallon qui remonte en douceur vers la Tinée. Entre 600 et 1000m de dénivelé.

Jour 3: Col de Sanguinière (2601m) avec éventuellement la suite par le Col Rond (2758m). Belle descente qui se termine dans une magnifique forêt de mélèzes. De 700 à 1000m de dénivelé.

Jour 4: Tête du Lac (2676m) avec retour sur Aiglière. Une montée qui finit sur une belle arête et une descente face à la vallée avec de magnifiques pentes. 1200M de dénivelé.

Jour 5: Selon vos envies, Le Mt Pelat (3052m) (1800m de dénivelée) un beau tour avec gros dénivelé ou plus cool Sommet des Garrets(2822m), ou la Côte de l'Ane (2916m). Fin de stage.

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 + 180€ l'hébergement et 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+ SONDE).
- Les pique-nique de midi que nous prendrons au gîte.

Le tarif n'inclus pas:

- les boissons.
- le trajet aller et retour à Estenc 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 30litres 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).
- 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.
- Affaires personnelles avec un duvet pour le gîte (douche etc....).
- Une paire de crampons léger (aluminium accepté).

Infos , réservations et encadrement:
Basile Ferran

Tel:06 31 83 56 08
info@azur-mountain-guides.com

