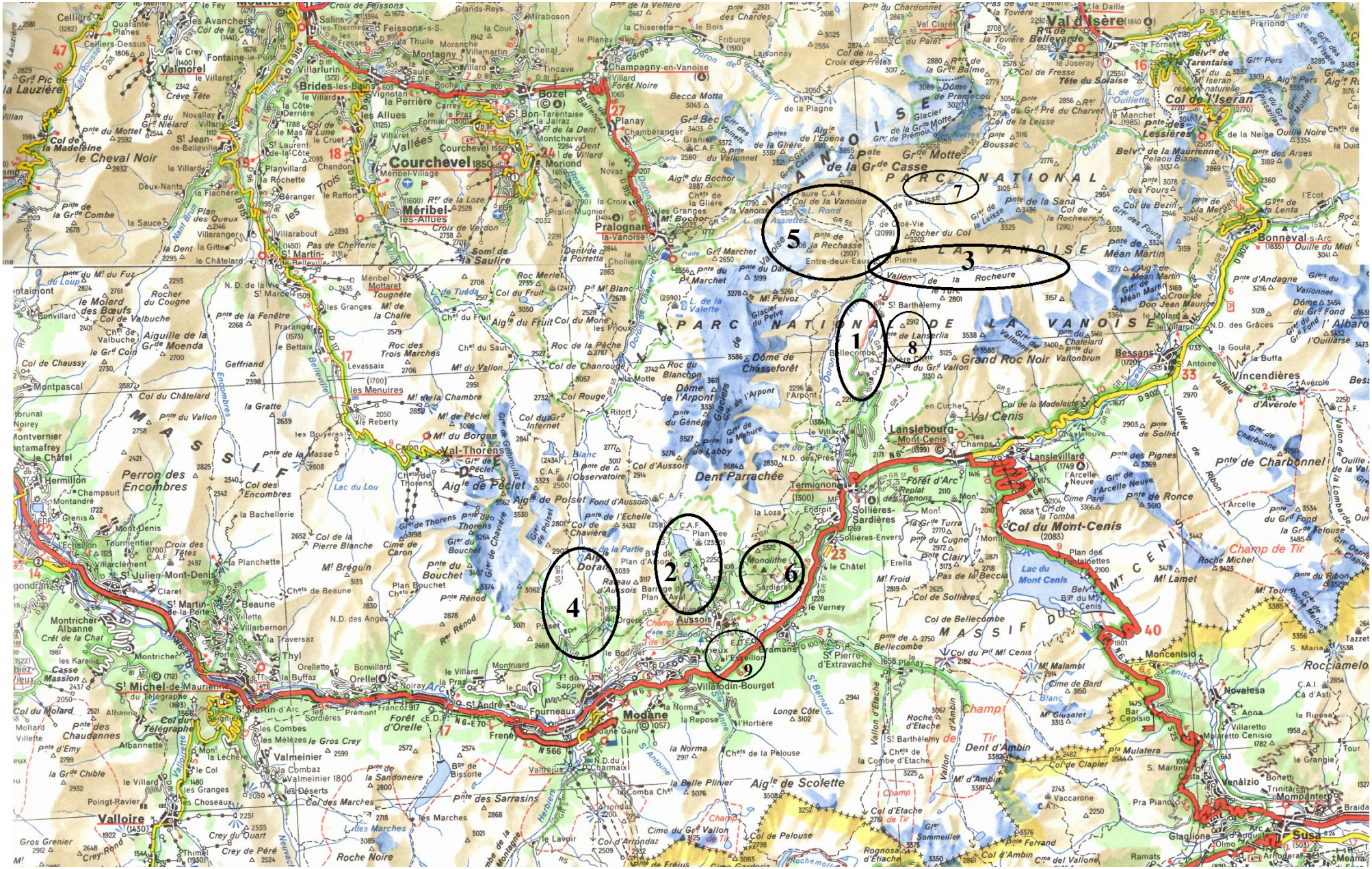
Programme Montagne 2019
Haute Maurienne-Vanoise

Programme	Randonnées en étoile dans la le massif de la Vanoise et environs, au départ d'un hôtel à Lanslebourg.
Dates	6 jours de randonnées du samedi 17 au jeudi 22 août 2019. Rendez-vous le vendredi 16 août à 18h et départ le matin du vendredi 23.
Programme résumé	6 jours de randonnées en étoile en moyenne montagne, sans difficultés techniques, à partir de points à rejoindre en voiture ou en bus navette chaque jour.
Logement	Hôtel-restaurant Alpazur - Val Cenis 106 rue du Mont Cenis – Lanslebourg 73480 VAL-CENIS www.hotel-valcenis.com/ E-mail : alpazur.valcenis@gmail.com - Tél. +33 4 79 20 35 43 Altitude : 1400m.
Coût	Demi-pension : - en chambre double ou 2 lits : 62 EUR/personne - en chambre single : 87 EUR/personne
Participants	Alain et Christine Koch-Chollet Guy et Jeannine Lesceux Evence et Danielle Poncin Jozef et Lut Claerbout Catherine Planchon Roger Vancutsem André Poty Yves Dildick Gérard Parissis Robert et Germaine Lorquet
Accès	Environ 900 km de Bruxelles.
Portage	Sac de la journée
Nourriture	Demi-pension Pique-nique disponible sur place (commerces ou refuge mi-journée)
Difficulté	Randonnées en montagne sur itinéraires balisés – altitude maximale de 2500 m– dénivelés positifs réels cumulés de l'ordre de 300 à 800 m par jour – distances de 4 à 16 km - randonnées de 4h à 7h de marche (la plupart pouvant être raccourcies en cours de route) Pour ceux qui ne souhaiteraient pas participer à toutes les randonnées, la région ne manque pas de sites à visiter et de randonnées plus courtes et plus faciles : Bonneval-sur-Arc, lac et col du Mont-Cenis, Forts d'Aussois, églises anciennes (Avrieux, Aussois, Extravache, Termignon…), …
Matériel	Equipement de randonnée en montagne : chaussures de montagne, protection solaire, vêtements chauds et imperméables, bâtons, couvre-sac ou cape.
Renseignements	Auprès de Robert Lorquet (Tél 02/653.75.17 – GSM 0475/55.19.08 – courriel : robert.lorquet@skynet.be)

Programme des randonnées

					Selon Sitytrail							
Date	Jour	Randonnée	Type	Départ	Alt. Min., m	Alt. Max., m	Dénivelé +, m	Dénivelé -, m	Durée, h	Distance, km	Niveau	Durée réaliste, h
Samedi 17/08	1	Lacs de Bellecombe	Boucle	Termignon, P Bellecombe	2285	2440	304	304	3:00	9	1	4:00
Dimanche 18/08	2	Tour des Lacs d'Aussois	Boucle	Aussois, P Plan d'Aval	1932	2425	670	670	3:50	10	2	5:45
Lundi 19/08	3	Vallon de la Rocheure - Refuge Femma	A/R	Termignon, Navette jusque Plume Fine	2159	2357	285	285	3:30	13	1	5:20
Mardi 20/08	4	Tour de la Tête Noire	Boucle	St-André, P Orgère-Le Fournet (retour : P Polset)	1774	2503	623	779	3:40	10	3	5:30
Mercredi 21/08	5	Col et refuge de la Vanoise	A/R	Termignon, Navette jusque Entre-deux-eaux	2045	2524	681	681	4:40	14	3	7:00
Jeudi 22/08	6	Monolithe de Sardières	Boucle	Sardières, P Plan-Bois	1620	1860	250	250	2:00	4	1	3:00
En réserve	7	Vallon et Refuge de la Leisse	A/R	Termignon, Navette jusque Entre-deux-eaux	2020	2485	530	530	4:40	16	2	7:00
En réserve	8	Bellecombe-Col de Lanserlia	Boucle	Termignon, P Bellecombe	2304	2773	574	574	3:50	12	2-3	6:00
En réserve	9	Forts de l'Esseillon	Descente	Aussois, P Piscine (retour : P Redoute Marie-Th.)	1150	1500		350	2:00	3	1	


1
2
3
4
5
6
7
8
9