



www.guides06.com

Alpinisme – escalade – Randonnées
Cascade de glace – raquettes
Ski de randonnée – voyages

Réservations—infos :

06 25 06 28 53
contact@guides06.com



Raid modulable de 2 à 6 jours **Pour découvrir la Vallée des Merveilles**

Période : juillet / août 2018

Niveau : 1 ou 2 ou 3 – modulable suivant les participants

2 à 6 jours de randonnée dans le Parc National du Mercantour, avec chaque jour une belle randonnée qui permet de se sentir vivre.

Découvrir et admirer les gravures rupestres de la vallée des Merveilles, c'est toujours un émerveillement. Mais prendre le temps de s'y rendre et de s'y sentir vivre c'est une véritable expérience. Ce raid permet de profiter de ces montagnes surprenantes sans y arriver trop vite, afin de s'imprégner et de s'en nourrir. Chaque étape est une vraie randonnée, mais les refuges permettent d'être en forme pour en profiter.

Exemple de programme sur 6 jours :

JOUR 1 : Pont du Countet => cime de Pagari => refuge Marchesini

1350 mètres de dénivelé – environ 8h00 d'activité (marche + pauses).

JOUR 2 : Marchesini => refuge de la Valmasque (via le Clapier ou l'Italie)

800 mètres de dénivelé – environ 7h00 d'activité.

JOUR 3 : Valmasque => refuge des Merveilles (détour par les ciappes de Fontanalba)

650 mètres de dénivelé – environ 7h00 d'activité.

JOUR 4 : Merveilles => Merveilles (ascension du Bego)

750 mètres de dénivelé – environ 6h00 d'activité.

JOUR 5 : Merveilles => Merveilles (ascension de la cime des lacs + visite de la zone de l'Arpette)

600 mètres de dénivelé – environ 7h00 d'activité.

JOUR 6 : Merveilles => pont du Countet (ascension de la cime du Diable)

650 mètres de dénivelé – environ 7h00 d'activité.

⇒ *Ce programme est donné à titre indicatif et reste susceptible d'aménagements en fonction des conditions météo, et du niveau des participants.*

NIVEAU1 : facile, pas de dénivelé supérieur à 500 mètres, marche sur sentier, rythme et pauses adaptés.

NIVEAU 2 : moyen, dénivelé jusqu'à 900, marche sur sentier, rythme et pauses adaptés.

NIVEAU 3 : sportif, dénivelés importants, quelques sections hors sentier, portage si bivouacs.

MATERIEL : vêtements adaptés + vivres de course + boisson + effets personnels pour la nuit. Il est important d'être bien équipé : vêtements de protection contre le froid et les précipitations, chaussures de montagne adaptées, sac à dos suffisant.

Prix par personne (pour 6 participants) : 35 €/pers/jour

⇒ Ce prix comprend :

- ✓ Le repérage et la prise d'informations concernant les itinéraires.
- ✓ L'encadrement par un accompagnateur en montagne Diplômé d'Etat.

⇒ Il reste à la charge des participants :

- ✓ Les frais de transport pour se rendre sur place chaque jour.
- ✓ L'hébergement et les frais de repas pour le séjour, y compris pour le guide.
- ✓ Les consommations diverses.

La réservation ne sera effective qu'à réception des arrhes, dont le montant est fixé à 50% du montant total.

A expédier à :

Jean CAPITANT

50 rue Geoffroy Saint Hilaire – les Asphodèles – 06110 Le Cannet

*NB : Une confirmation vous sera envoyée par mail ainsi que des précisions sur le lieu de rendez-vous. Dans le cas où il n'y aurait plus de place le chèque vous serait restitué.