

guides06



Bureau des guides des Alpes Maritimes et du Mercantour

248 route de Salèse
06450 Saint Martin Vesubie

tel : 06.30.92.44.72. courriel: contact@guides06.com

Siret: 530 970 509 00011
code APE: 9499 Z

100 km, quel régal!!

Retrouvez la forme et l'air pur de nos belles montagnes!!!

Programme hebdomadaire pour les mois de mai et juin 2020

Randonnée et trail

Prévention Covid-19 :

Nos activités de plein air sont de nouveau autorisées, néanmoins nous devons tous être très attentifs!

les clients doivent être équipés de masque et de gel hydro-alcoolique. Aucun matériel ne sera prêté et pas de covoiturage possible (rdv directement sur le lieu de départ de l'activité)

Equipement des participants : Chaussures montantes et crantées, sac à dos avec vêtements chauds et veste imperméable, gants, bonnet et/ou chapeau, lunettes de soleil, gourde d'eau d'1.5L min., aliments énergétiques (barres de céréales...), pique-nique.

Pour le trail, un équipement plus léger est recommandé mais nous vous demandons toutefois de vous conformer aux règles sanitaires en vigueur et de vous munir de l'équipement imposé.

Activités organisées et encadrées par les accompagnateurs en montagne de Guides06, partenaires du Parc National du Mercantour et agréées pour la visite de la vallée des Merveilles

www.guides06.com

Informations et réservations :

contact@guides06.com

Amaury : 06.15.40.34.38.	Laure: 06.10.49.95.88
Jean: 06.25.06.28.53	Samuel: 06.73.87.12.79

Nous vous proposons, selon les thèmes choisis et le niveau, des randonnées pour partir à la découverte des richesses du milieu naturel ou hors des sentiers battus pour vivre une aventure et parcourir des coins sauvages.

Cette année, les courses en montagne étant pour la plupart annulées, nous vous proposons de nous retrouver le matin pour découvrir de beaux circuits de trail: initiation, gestion et techniques de course

Dates	Activité
samedi 23 mai	Initiation au trail secteur gorges de la Vésubie <i>Découverte du trail sur un parcours varié et pittoresque, à la découverte des sentiers d'autrefois en balcon au-dessus des gorges de la Vésubie, dans les châtaigniers et dans des zones de pâturage</i> Dénivelé : environ +750m 14 km Activité proposée par Amaury consulter la fiche technique vous inscrire
24 mai	rando découverte marmottes <i>Partons à la découverte d'un alpage, le lieu de vie de la marmotte et animal emblématique de la montagne</i> Activité proposée par Samuel consulter la fiche technique vous inscrire

28 mai	le Sommet Pelet – l'Esterel pour se dépayser – niveau découverte Activité proposée par Jean
samedi 30 mai	circuit des Gorges du Loup – pour tout voir en une seule boucle – niveau sportif Activité proposée par Jean
	Initiation au trail secteur St Jeannet Dénivelé : environ +500m 15 km Activité proposée par Amaury consulter la fiche technique vous inscrire
31 mai	rando découverte marmottes <i>Partons à la découverte d'un alpage, le lieu de vie de la marmotte et animal emblématique de la montagne</i> Activité proposée par Samuel consulter la fiche technique vous inscrire
Mercredi 3 juin	rando découverte lacs du Mercantour <i>Partons à la découverte de magnifiques lacs de montagne, on les appelle les miroirs d'altitude</i> Activité proposée par Samuel consulter la fiche technique vous inscrire

	Initiation au trail secteur Mont Férion Dénivelé : environ +900m 15 km Activité proposée par Amaury consulter la fiche technique vous inscrire
4 juin	la Cime de Bonvillars, ascension et traversée – une montagne secrète à découvrir – niveau sportif Activité proposée par Jean
6 juin	le Sommet Pelet – l'Esterel pour se dépayser – niveau découverte Activité proposée par Jean
7 juin	rando découverte marmottes <i>Partons à la découverte d'un alpage, le lieu de vie de la marmotte et animal emblématique de la montagne</i> Activité proposée par Samuel consulter la fiche technique vous inscrire
10 juin	rando découverte lacs du Mercantour <i>Partons à la découverte de magnifiques lacs de montagne, on les appelle les miroirs d'altitude</i> Activité proposée par Samuel consulter la fiche technique vous inscrire

11 juin	la Montagne de Beaussebérard, ascension en boucle – rando aventure à ne pas mettre en toutes les mains – niveau très sportif Activité proposée par Jean
12 juin	la Cime de Bonvillars, ascension et traversée – une montagne secrète à découvrir – niveau sportif Activité proposée par Jean
samedi 13 juin	Randonnée “gravures rupestres” Vallée des merveilles Magnifique randonnée alpine à la découverte des gravures rupestres laissées par nos ancêtres de l’âge du Bronze. Nous aborderons cette vallée dans cette vallée alpine d’une exceptionnelle beauté Activité proposée par Amaury consulter la fiche technique vous inscrire
14 juin	rando découverte marmottes Partons à la découverte d’un alpage, le lieu de vie de la marmotte et animal emblématique de la marmotte Activité proposée par Samuel consulter la fiche technique vous inscrire
17 juin	rando découverte lacs du Mercantour Partons à la découverte de magnifiques lacs de montagne, on les appelle les miroirs d’altitude. Activité proposée par Samuel consulter la fiche technique vous inscrire

18 juin	circuit des Gorges du Loup – pour tout voir en une seule boucle – niveau sportif Activité proposée par Jean
vendredi 19 juin	Randonnée “gravures rupestres” Vallée des merveilles Magnifique randonnée alpine à la découverte des gravures rupestres laissées par nos ancêtres de l’âge du Bronze. Nous aborderons cette vallée dans cette vallée alpine d’une exceptionnelle beauté Activité proposée par Amaury consulter la fiche technique vous inscrire
20 juin	la Montagne de Beaussebérard, ascension en boucle – rando aventure à ne pas mettre en toutes les mains – niveau très sportif Activité proposée par Jean
21 juin	rando découverte marmottes Partons à la découverte d’un alpage, le lieu de vie de la marmotte et animal emblématique de la montagne. Activité proposée par Samuel consulter la fiche technique vous inscrire
24 juin	rando découverte lacs du Mercantour Partons à la découverte de magnifiques lacs de montagne, on les appelle les miroirs d’altitude. Activité proposée par Samuel

	consulter la fiche technique vous inscrire
Samedi 27 juin	Randonnée “gravures rupestres” Vallée des merveilles Magnifique randonnée alpine à la découverte des gravures rupestres laissées par nos ancêtres de l'âge du Bronze. Nous aborderons cette vallée dans cette vallée alpine d'une exceptionnelle beauté Activité proposée par Amaury consulter la fiche technique vous inscrire
28 juin	rando découverte marmottes Partons à la découverte d'un alpage, le lieu de vie de la marmotte et animal emblématique de la montagne. Activité proposée par Samuel consulter la fiche technique vous inscrire