



Ceci est une **présentation succincte du séjour**.

Pour que ces montagnes demeurent « **Terra Incognita** » et donc peu fréquentées, nous ne vous dévoilerons les **informations détaillées qu'au moment votre inscription**.

Merci de votre compréhension.

Val Stura Incognito

Randonnée itinérante

8 jours / 7 nuits / 7 jours de randonnée

Ou 7 jours / 6 nuits / 6 jours de randonnée

Ou 6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée

Le Val Stura est une vallée des Alpes Piémontaises où **le temps s'écoule paisiblement**. Nous en explorerons les **vallons sauvages** restés à l'écart de la civilisation en faisant étape dans des refuges ou de petits gîtes de montagne familiaux. Longeant le **Parc National du Mercantour** (France) et terminant dans le **Parco Alpi Marittime**, ce trek permet de découvrir **une faune et une flore très riches** et variées et notamment des bouquetins et chamois en quantité. **Ambiance** souvent **minérale** et « **Haute Montagne** » dans des anciens cirques glaciaires où **l'eau coule à flot** (cascades et torrents). Dépaysement garanti !

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Village (1300 m)

Petit village est situé dans le Val Stura. Nuit en gîte.

Jour 2 : Départ (1700 m) - Col (2600 m) - Refuge (1800 m)

En Option depuis le Col : sommet à 2800 m.

Temps de marche : 5h00 / M : 900 m - D : 750 m.

Si Option : + 1h15 / + M et D : 200 m.

Jour 3 : Col (2500 m) - Refuge (1700 m)

Temps de marche : 5h30 / M : 930 m - D : 1100 m.

Jour 4 : Col (2550 m) - Refuge (2100 m)

Temps de marche : 5h30 / M : 1100 m - D : 730 m.

En option (sac allégé) : 2 lacs depuis le refuge (+1h45 et +M et D : 300 m)

Jour 5 : Col (2480 m) - Hameau (1660 m)

Nuit en gîte.

Temps de marche : 4h30 / M : 630 m - D : 1065 m.

En option (sac allégé) : lac depuis le gîte (+1h45 et +M et D : 300 m)

Jour 6 : Col (2400 m) - Hameau (2010 m)

Nuit en gîte.

Temps de marche : 5h00 / M : 1000 m - D : 650 m.

En option : lacs depuis le gîte (+1h30 et +M et D : 200 m)

Jour 7 : Col (2350 m) - Refuge (1840 m)

Temps de marche : 5h00 / M : 900 m - D : 1070 m.

Jour 8 : Col (2550 m) - Vallée (1400 m)

En fin d'étape, transfert (1h15) au départ du trek.

Temps de marche : 6h00 / M : 850 m - D : 1320 m.

Programme 6 jours / 5 nuits / 5 jours de randonnée :

En fin d'étape du jour 6, transfert (30 min) et séparation à Pontebernardo.

Programme 7 jours / 6 nuits / 6 jours de randonnée :

En fin d'étape du jour 7, transfert (45 min) et séparation à Pontebernardo.

Programme 6 jours :

En fin d'étape du jour 6, transfert (30 min) et séparation au point de départ de votre Trek.

Programme 7 jours :

En fin d'étape du jour 7, transfert (45 min) et séparation au point de départ de votre Trek.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Qu'est-ce-que la Randonnée « Liberté » ?

Ce séjour s'effectue sans accompagnateur. Nous effectuons les réservations des hébergements et les transferts de personnes et de bagages prévus au programme. Vous devez savoir lire une carte topographique et être capables de vous orienter avec une boussole. Nous vous fournissons un « Carnet de Route » contenant toutes les indications nécessaires au bon déroulement de votre randonnée. Vous devez également gérer votre temps et le rythme de parcours pour ne pas arriver en retard et ne pas vous épuiser outre mesure.

Documents fournis

- Un « topo-guide » ou « road-book » : description écrite et détaillée de l'itinéraire, jour par jour.
- Des cartes, ou extraits de cartes, échelle 1/25.000^e, avec le tracé de l'itinéraire.
- Des bons d'échange (vouchers) que vous remettrez à chacun des hébergements.
- Des étiquettes à accrocher à vos bagages (si transfert de ces derniers).

Cartographie

• Carte Italienne au 1:25.000^e très précise.

Nombre minimum de participant(s) : 2

Niveau



Etapes de **5h de marche** en moyenne et d'environ **1000 m de dénivelé chaque jour**. Avec possibilité de petite randonnée optionnelle en fin d'étape, après avoir allégé le sac à l'hébergement. Vous devez être en bonne forme physique et randonner assez régulièrement. Itinéraire sur sentiers.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés en **gîtes et refuges** confortables, **en demi-pension**.

En gîtes, chambres collectives de 4 à 6 personnes.

En refuge, dortoirs de 4 à 10 personnes, sanitaires sur le palier.

Douches payantes dans les refuges et certains gîtes (2 à 3 € le jeton de 5 min).

Possibilité de chambre doubles ou dortoir de 2 places (voir « dates et prix » en page suivante).

Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La **cuisine Piémontaise** est **traditionnelle et copieuse**, adaptée aux randonneurs.

Pique-niques : vous pourrez les commander sur place à votre hébergeur (au plus tard la veille pour le lendemain). Leur prix varie entre 6 € et 9 € par personne selon les hébergements. Il n'y a pas de la possibilité de vous ravitailler pour préparer vos propres pique-niques en cours de route.

Portage

Vous porterez dans votre sac à dos **uniquement vos affaires de la journée**.

Le reste de vos bagages sera acheminé par taxi, **sauf le Jour 4**. Pour la nuit à ce refuge vous devrez porter dans votre sac à dos uniquement un drap-sac et une petite serviette de bain.

Si vous avez choisi la formule « sans transfert des bagages », vous porterez toutes vos affaires de la semaine dans votre sac à dos

Hébergement à proximité du point de départ

Si vous désirez prolonger votre séjour au retour.

Tarifs indicatifs (non contractuels) en BB :

- en dortoir 30 € / pers
- en Chambre double 80 € pour 2
- 20 € le dîner

Stationnement à proximité du point de départ

Vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking du village pour la durée du séjour.

Dates et prix

Départs possibles tous les jours du 30 juin au 30 septembre

Tarifs par personne en € / 2023						
Nombre de jours	8 jours / 7 nuits		7 jours / 6 nuits		6 jours / 5 nuits	
Transfert des bagages	non	oui	non	oui	non	oui
6 participants	595	750	535	660	470	580
5 participants	645	820	535	685	470	580
4 participants	645	865	535	720	470	610
3 participants	675	960	560	810	495	680
2 participants	715	1140	605	980	540	815

Suppl. / pers. Hébergement Privatif (si disponible)	8 Jours	7 Jours	6 Jours
J1 (Chambre double)	20	20	20
J2 (Dortoir pour 2)	15	15	15
J3 (Chambre double)	25	25	25
J4 (Dortoir pour 2 / sauf août)	10	10	10
J5 (Chambre double)	25	25	25
J6 (Chambre double)	25	25	/
J7 (Dortoir pour 2)	10	/	/
Total supplément / personne en €	130	120	95

Le prix comprend :

- L'hébergement en gîtes et refuges gardés.
- Les petit-déjeuners et les dîners du rendez-vous à la séparation.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- 1 documentation (carnet de route) pour 4 personnes (topo-guide + cartes)

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de départ, ni le retour.
- Les transports de bagages (option).
- **Les pique-niques.**
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas).
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption.

Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous les proposer.

Le paiement du séjour par carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

- Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Dommage bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à 10°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ». **Comment vous habiller « de la tête aux pieds »**

La Tête

- Chapeau ou casquette
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manche courte ou manche longue) respirants favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat polaire, pour garder la chaleur, tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent et de la pluie.

Les Jambes

- Pantalon de randonnée, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (éviter le 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Short de randonnée : pour ceux qui ne craignent pas le froid, la pluie, les égratignures ou les piqûres d'insectes.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir

Les Mains

- 1 paire de gants légers

Les Pieds

- Chaussures montantes, pour un bon maintien de la cheville, avec une membrane type Goretex pour une bonne étanchéité et évacuation de la transpiration. Semelle avec de bon crampons (bonne

accroche), pas trop usés, de type Vibram. Nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** d'une semaine afin que vos pieds s'y adaptent.

- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Des chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir.

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- 1 ou 2 bâtons télescopiques
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée.
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- Couteau de poche
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane...; pastilles contre le mal de gorge : Strepasil....; boules Quiès contre les ronflements ...
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Drap-sac (couvertures fournies dans les gîtes et refuges).
- Vos affaires et une **serviette de toilette** (non fournie).

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Les sacs

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. Le reste de vos affaires sera acheminé par minibús (**sauf au refuge Migliorero**).

• Le sac à dos de randonnée

Pour vos affaires de la journée. De contenance 30 litres environ.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

• Le bagage transporté entre les hébergements

Un seul bagage par personne et 15 kg par bagage maximum.

Il contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférer un sac de voyage ou sac à dos et éviter les valises rigides.

N'oubliez pas d'y attacher l'étiquette que nous vous aurons fournie.

Si vous avez choisi l'option « sans transfert de bagages »

Vous utiliserez **votre unique sac à dos** pour transporter vos affaires personnelles de la semaine et le pique-nique de la journée.

De contenance 40 litres environ.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

Le poids total de votre sac une fois plein ne devra pas dépasser 18% de votre poids corporel.

Pour une personne de 60 kg, le poids maximum sera donc de 9-10 kg.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com / contact@trekalpes.com / Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 20-12-22