



## Haut Val Spluga

### Séjour à ski en « étoile »

De 5 à 7 Jours

*Dont 4 à 6 jours de randonnée*

Le **Haut Val Spluga** (Point Culminant = **Monte Tambo / 3279 m**) se situe au **cœur des Alpes Continentales**, à la **frontière avec la Suisse** (Canton des Grisons), au-dessus du **lac de Côme**. Notre camp de base sera situé dans la petite station de **Madesimo**. Hébergement au choix, en **hôtel\*\* ou hôtel\*\*\* SPA**, tous 2 familiaux. Il est possible de réaliser de **nombreuses randonnées à ski** à quelques minutes de voiture l'hôtel, ou bien **directement au départ de l'hôtel**, en utilisant les remontées mécaniques au mieux, pour un maximum de descente !

### Déroulement du séjour sur 5, 6 ou 7 jours (au choix)

#### Premier Jour :

Trajet aller vers la Lombardie et installation dans votre hébergement en Val Spluga.

#### Les Jours suivants :

Ski de randonnée à la journée, avec montée « à peaux de phoque » dans un rayon de 10 km autour de l'hôtel. Nous pourrons également emprunter les remontées mécaniques (au départ de l'hôtel) pour un minimum de montée et un maximum de descente !

Les points de départ sont situés entre 1200 et 1900 m selon la saison et les sommets que l'on gravit ont une altitude de 2200 à 3200 m. Presque chaque jour, il est possible de pique-niquer à l'abri dans un bivouac ou refuge non gardés, en cas de mauvais temps.

#### Dernier Jour :

Matinée de randonnée à ski. Départ de l'hôtel et trajet retour vers la France.

### Niveau

Vous devez **déjà avoir fait du ski de randonnée**, être à l'aise en tous types de neige et maîtriser les conversions (demi-tour sur place dans la pente et à l'arrêt). Une bonne **forme physique** est indispensable. Le niveau des randonnées sera **adapté aux participants (niveau 3 à niveau 4)**

DE ... BONNE FORME 1 2 **3** 4 5 6

Etaptes quotidiennes de 5 heures et 800 m de dénivelé positif, en moyenne.

BONNE FORME 1 2 3 **4** 5 6

Etaptes quotidiennes de 5 à 6 heures et 900 à 1100 m de dénivelé positif.

## Votre lieu de séjour

Petite station de **Madesimo** dans la province de Sondrio [Localiser sur Google](#)

## Rendez-vous et séparation

**Le premier jour, rendez-vous à 12h00** (arrivée du TGV de Paris) à Oulx (Italie).

Transfert 4h00 (340 km) à Madesimo en minibus.

Ou bien RDV directement à votre hébergement en Italie vers 17h00 (Si vous arrivez en voiture).

**Le dernier jour, séparation vers 14h00 à votre hébergement en Italie ou vers 18h00 à Oulx.**

## Accès au lieu de Rendez-vous

### En TGV

A partir de 68 € aller/retour

#### Aller

TGV direct depuis la gare de Paris-Gare-de-Lyon

• Départ à **6h29** • Arrivée à Oulx à **11h23**

#### Retour

Nuit en B & B à Oulx (39 € env.)

Le lendemain TGV direct depuis Oulx

• Départ à 8h36 • Arrivée à la gare de Paris-Gare-de-Lyon à 13h19

**Horaires et tarifs non contractuels, donnés à titre indicatif.**

<https://www.oui.sncf/>

### En voiture

#### Oulx

• De Paris : Autoroute A6, puis A46 jusqu'à Lyon ; puis de Lyon A43 jusqu'au tunnel de Fréjus (Oulx se trouve à 10 km de la sortie du tunnel) : 690 km / 6h30.

• De Lyon : A43 jusqu'au tunnel de Fréjus (Oulx se trouve à 10 km de la sortie du tunnel) : 230 km / 2h30.

• De Marseille : 290 km / 3h30 via Briançon et le col du Montgenèvre.

Visualisez votre itinéraire sur [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou [www.mappy.com](http://www.mappy.com)

#### Dolomites :

• De Paris : 1100 km / 11h

• De Lyon : 760 km / 8h

• De Marseille : 830 km / 9h

• De Nice : 620 km / 6h30

## Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pourrez laisser votre véhicule sur le parking de la gare d'Oulx (gratuit) ou de l'hébergement à Madesimo (gratuit / mais peu de places). Ou bien parking payant à Madesimo.

## Hébergement et nourriture

En chambre double ou triple.

Type d'hôtel au choix :

- **Hôtel 2 Etoiles**

- **Hôtel 3 Etoiles avec SPA** (Espace Bien-Etre / Payant, en option)

Si vous logez à l'hôtel\*\* est possible d'accéder à l'espace bien-être (Sauna, Hammam, Jacuzzi) de l'hôtel\*\*\* situé juste à côté.

**Petit-déjeuner et Dîner** : à l'hôtel.

**A midi** : vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide.

## Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos uniquement vos affaires et votre pique-nique de la journée** ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

## Encadrement

Un guide de haute montagne **italien francophone** pour **4 à 8 participants**.

## Tarifs

Les séjours se déroulent **de mi-décembre à mi-mai**. Ils **débutent généralement le Dimanche**. Mais vous **pouvez choisir un autre jour de départ**.

<b>Tarifs par personne en Euros (basse saison)</b>	<b>Hôtel 2*</b>	<b>Hôtel 3*</b>
<b>5 jours/ 4 nuits / 3,5 jours de ski</b>	<b>920</b>	<b>1000</b>
<b>6 jours/ 5 nuits / 4,5 jours de ski</b>	<b>1100</b>	<b>1200</b>
<b>7 jours/ 6 nuits / 5,5 jours de ski</b>	<b>1280</b>	<b>1400</b>

**Suppléments Haute Saison** > du **21/12 au 5/01** et du **15/02 au 1/03** :

**Hôtel\*\* = 25 eur / nuit / personne**

**Hôtel\*\*\* = 50 eur / nuit / personne**

**Suppléments Chambre Individuelle** :

**Hôtel\*\* = 15 eur / nuit / personne**

**Hôtel\*\*\* = 30 à 80 eur / nuit / personne**

**Le prix comprend :**

- L'hébergement.
- Les petit-déjeuners, dîners et pique-niques (sauf Jour 1), du rdv à la séparation.
- L'encadrement par un guide de haute montagne francophone.
- Les transferts durant le séjour, avec le minibus du guide pour se rendre au départ des randonnées.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde).

**Le prix ne comprend pas :**

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Le matériel technique individuel (ski, bâtons, chaussures).
- Les forfaits pour les remontées mécaniques ou courts transferts en taxi (5 min) si randonnée en traversée.
- Les entrées à l'espace « bien-être ».
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption

## **Estimation des coûts supplémentaires à prévoir**

**Remontées mécaniques** : 15 à 22 € par jour (1 à 2 jours maxi dans la semaine).

**Accès à l'espace « bien-être »** (séance de 1h15) de l'hôtel\*\*\* :

- Si vous logez à l'hôtel\*\*\* : 1 entrée = 12 € / 3 entrées = 27 € (chaussons, serviette et peignoir inclus)
- Si vous ne logez pas à l'hôtel\*\*\* : 1 entrée = 20 à 25 € (chaussons et serviette inclus / location peignoir 3,5 € en option)

**Location de ski / chaussures sur place** : Les tarifs sont +ou- les mêmes qu'en France.

Pour (ski + bâtons + chaussures + peaux), compter environ 30 par jour (détail page 6).

## **Assurance**

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

Le simple fait d'être titulaire d'une 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** • **Domage et perte 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.

## **Habillement**

L'habillement n'est pas fourni par TrekAlpes.

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. En altitude, la température est souvent inférieure 0°C, surtout si le vent souffle. Equipez-vous donc « chaudement ».

**Comment vous habiller « de la tête aux pieds »**

## La Tête

- Bonnet ou casquette en « laine polaire ».
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski anti-brouillard.
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

## Le Buste

### La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

## Les Jambes

- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon ou sur-pantalon de ski, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées et s'ouvrant sur toute la longueur (meilleure aération).
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

## Les Mains

- Paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.
- Paire de gants de rechange.

## Les Pieds

- Chaussettes (2 paires) de ski, hautes ou mi-hautes, chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir dans l'hébergement.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

## Matériel technique

### **Non fourni par TrekAlpes.**

- Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec une semelle entretenue (nourries et fartée régulièrement).
- Fart pour faciliter la glisse et colle pour ré-encollage éventuel des peaux.
- « Peaux de phoques » adaptées à la forme du ski et pas trop usées avec un encollage propre.
- Couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure et la glace.
- Bâtons de ski (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) avec des rondelles larges.
- Chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement (avec Compeed et Elasto) dès le jour du départ.

## Location matériel de ski

Magasin de location de ski de randonnée à proximité de votre hébergement.

Réservation lors de votre inscription. Règlement sur place.

Tarifs <b>indicatifs</b> hiver 2019-2020 en €	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours
Skis (+ peaux + couteaux + bâtons)	72	93	113	146
Chaussures	18	23	28	36
Skis + Chaussures	90	116	141	182

## Matériel de sécurité

**Le matériel suivant est fourni.**

- Détecteur (Appareil de Recherche) de Victimes en Avalanche = DVA (ARVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

Ce matériel est fourni et transporté gracieusement par votre guide jusqu'au lieu de départ.

Afin de lui éviter de transporter du matériel inutile, **merci de nous signaler à l'avance si vous avez votre propre matériel (tout ou partie) de sécurité.**

## Matériel divers

**Ce matériel n'est pas fourni par TrekAlpes.**

### Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides y gèlent.
- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- Couteau de poche.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil, Lysopaïne ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires et serviettes de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires dans le sac à dos.

### Les facultatifs

- **Maillot de bain (Spa)**, Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

## Le sac à dos

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. La contenance de votre sac doit-être de **30 litres env.**

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables.

Prévoir une bâche de pluie adaptée pour protéger le sac en cas de neige ou de pluie.

## 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°005110006 par Atout France – 75008 Paris

**Pour nous contacter** [contact@trekalpes.com](mailto:contact@trekalpes.com) Tél : 04 92 50 82 93

**Maj 19-12-19**