



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

Vallées Stura et Argentera Secrets

Randonnée itinérante

10 jours / 9 nuits / 9 jours de randonnée
Ou bien **11 jours / 10 nuits** / 10 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 (Massif de l'Argentera)**, 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 !

Programme

Jour 1 : Arrivée sur place (1300 m)

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

Jour 2 : Départ (1800 m) - Col (2600 m) - arrivée (1900 m)

Nuit en gîte/refuge.

Temps de marche : 5h00 / M : 900 m - D : 750 m. Si Option Cima : + 1h15 / + M et D : 200 m.

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

Nuit en refuge.

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

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

Nuit en refuge.

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

En option : lacs (+1h45 et +M et D : 300 m)

Jour 5 : Col (2500 m) - arrivée (1700 m)

Nuit en gîte.

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

En option : lac (+1h45 et +M et D : 300 m)

Jour 6 : Col (2400 m) - arrivée

Nuit en gîte.

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

En option : lac (+1h30 et +M et D : 200 m)

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

Nuit en refuge.

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

Jour 8 : Col (2550 m) - arrivée

Nuit en hôtel.

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

Jour 9 : Col - arrivée

Nuit en refuge.

Temps de marche : 6h00 / M : 1290 m - D : 640 m.

Jour 10 : Col - arrivée

Transfert et fin du séjour.

Temps de marche : 4h30 / M : 500 m - D : 1300 m.

Programme 11 jours dont 10 de marche

Les 10 premiers jours sont identiques au programme sur 10 jours.

Jour 11 : Rando en Aller-retour depuis le dernier hébergement

Transfert et fin du séjour.

Temps de marche : 5h / M et D : 850 m.

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

- Cartes Italiennes 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.

Possibilité d'hébergement privatif (dortoir ou chambre de 2) **selon disponibilités** et **avec supplément**.

Douches payantes dans les refuges et certains gîtes (1 ou 2 € env. le jeton de 5 min env.).

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 10 € 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

Si vous avez opté pour le transfert des bagages, porterez dans votre sac à dos **uniquement vos affaires de la journée**.

Le reste de vos bagages sera acheminé par taxi, **sauf à 2 refuges**. Pour la nuit à ces refuges vous devrez porter dans votre sac à dos uniquement un drap-sac et une petite serviette de bain.

Hébergement à proximité du point de départ

Si vous désirez prolonger votre séjour à Pontebernardo ; tarifs par personne en **½ pension à partir de : dortoir 50 € / chambre double 65 €**

Stationnement à proximité du point de départ

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

Tarifs

Tarifs / personne pour 10 jours / 9 nuits En hébergement collectif (Dortoir)		
	SANS transfert bagages	AVEC transfert bagages
6 participants	735 €	870 €
5 participants	750 €	920 €
4 participants	750 €	950 €
3 participants	795 €	1060 €
2 participants	875 €	1295 €

Supplément par personne pour 11 jours/10 nuits	
SANS transfert bagages	70 €
AVEC transfert bagages	110 €

Suppl. Hébergement Privatif (si disponible)	
Total maximum du supplément / personne	120 €

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 le groupe (topo-guide + cartes)

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de départ, ni le retour.
- Les transports de bagages (En 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 • Dommages 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 piquûres 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 : Strepsil....; 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 taxi (**sauf aux refuges Migliorero et Genova**).

• Le sac à dos de randonnée

Pour vos affaires de la journée. De contenance 35 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.

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

Dernière mise à jour 25-2-22