

Fiche séjour

PROGRAMME

Dimanche

Matinée : arrivée et installation.

Après-midi : réunion d'accueil en salle Charbonnel, formation des groupes + mini-randonnée d'acclimatation.

Lundi

Sortie journée avec pique-nique.

Mardi

Hameau d'Avérole, vallon de la Lombarde

Refuge de Cibrario (2616 m) en demi-pension.

D+ : 1500 m / D : 700 m

Mercredi

Refuge Cibrario, colle Altare , lago Della Rossa

Refuge Gastaldi

D+ : 800 m / D- : 700m

Judi

Refuge Gastaldi, passage du Collierin

Refuge d'Avérole en demi-pension

D+ cumulé : 800 m

Vendredi

Refuge d'Avérole, Rocca fort, Lac du Grand Fond

Retour à La Bessanaise.

Samedi

Matinée : Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Important : Le programme est donné à titre indicatif.

Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires (météo, niveau des participants, sécurité du groupe...).

NIVEAU DES PARTICIPANTS

Marcheur expérimenté : randonnée de 7h par jour en moyenne. Parcours avec des dénivelés de + de 1000 m en moyenne sur sentiers et hors sentiers parfois non balisés. En très bonne condition physique.

ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

Il est conseillé de disposer de son propre matériel de randonnée.

Pensez à vous munir d'une pièce d'identité non périmée et de la Carte Européenne d'Assurance Maladie (par précaution en cas d'accident même bénin, à réclamer à votre Caisse habituelle).

VÊTEMENTS :

- Casquette ou chapeau
- Pantalon chaud + un pantalon léger
- Plusieurs paires de chaussettes
- Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent
- Veste polaire ou gros pull
- Maillot de bain et drap de bain (ou peignoir) obligatoires pour accéder à l'espace bien-être

Pour votre confort au centre, prévoyez des tenues décontractées et des chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.

Important: En montagne les écarts de température peuvent être importants si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.

MATÉRIEL :

- Porte gourde et gourde (contenant de minimum 1L)
- Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable)
- Tube de crème solaire et stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé
- Chaussures à semelle de type Vibram et avec maintien de la cheville (tige haute)
- Bâtons de marche télescopiques conseillés
- Sac à dos 30 litres minimum
- Sac à viande / Sac drap
- Couverts, boîte pique-nique et gobelet réutilisable pour les pique-niques
- Grand sac plastique ou 1 sur-sac pour protéger votre sac à dos (Si orage)
- Appareil photo et paire de jumelles (facultatif)

EQUIPEMENT SPECIFIQUE POUR LE GITE :

Nous vous prions de vous munir d'un petit sac de voyage afin de laisser facilement vos affaires, soit dans le véhicule qui suit le groupe, soit au gîte.

Séjour "**Sans Portage**" : Les seules affaires de la journée et le repas composent le sac
Tous les autres effets personnels, ou nourriture, sont acheminés entièrement, de jour en jour, par les soins de l'organisation. Poids approximatif du sac : 3/4 kg environ.

PRÉCISION CARTOGRAPHIQUE :

Carte italienne Moncenisio Valli di Lanzo au 50000e.

PHARMACIE :

- Vos médicaments et traitements habituels.
- Médicaments antidouleurs, paracétamol de préférence.
- Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6cm de large).
- Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes.
- Double peau (pansements anti-ampoule).

Au besoin, nous mettons en vente sur place du matériel médical (hors médicaments).

RESTAURATION AU CENTRE

Un buffet est à votre disposition pour les repas. Le chef vous propose une cuisine familiale et variée, agrémentée de produits et plats régionaux.

ÉQUIPEMENTS DU CENTRE A VOTRE DISPOSITION

- Espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi
- Espace fitness
- Bibliothèque
- Espace télévision
- Jeux de sociétés