chilowé

Raquettes et refuge autour du Mont Thabor

Activité: **Rando (raquettes)**
Lieu : **Valfréjus**
Durée : **2 jours**
Groupe : **4-6**
Prix : **290€**

1. La nuit à 2500 m d'altitude dans un refuge de rêve avec vue à 180°
2. L'une des meilleures tables des Alpes pour se régaler le soir
3. Le lever de soleil sur le Mont Thabor

Une ascension pour découvrir la plus belle terrasse de la Maurienne ! Pascal vous immerge au coeur d'un massif mythique en suivant des sentiers peu connus, pour mouiller le maillot et vivre des moments aussi simples que bons : progresser dans la neige, refaire le monde autour d'un poêle, marcher sur une arête, partager une fiole de génépi. En chemin, c'est un feu d'artifice de panoramas : les Écrins, la Vanoise et les montagnes italiennes à perte de vue. Le soir au refuge, on ripaille avec de bons produits locaux et on reprend des forces pour l'ascension du lendemain. Au programme, une fracture de la rétine en découvrant le Mont Thabor dans le petit matin !

PROGRAMME

JOUR 1

Au programme, 4h30 de rando avec 950m D+ et 50m D-. Rendez-vous à Valfréjus : départ 9h, frais et dispos ! Après 1h de marche sur un chemin damé dans la forêt, on attaque l'aventure en débouchant sur une zone ouverte ni balisée ni tracée. On choisit le tracé en fonction de la qualité de neige et on prend progressivement de l'altitude. Bientôt, le refuge est en vue ! Enfoui dans 2 à 3 mètres de neige, on y entre comme dans un igloo. A 2500m d'altitude, il est rustique mais confortable ! On y mange bien et c'est copieux… La digestion se passe autour du poêle, n'oubliez pas votre fiole de génépi.

JOUR 2

Pour ce deuxième jour, 8h30 de marche avec 550m D+ et 1300m D-. On attaque par un gros petit-dej pour faire des réserves, avant de rechausser les raquettes pour cheminer en direction du Col du Cheval-Blanc puis en crapahutant sur une longue arête entre 2500 et 2900 mètres d'altitude. Seuls au monde, on tente d'apercevoir le lièvre variable dont on aperçoit les traces

dans la neige. On redescend vers le refuge par un autre itinéraire. Au passage, quelques pentes raides : on fait confiance à ses raquettes et on pousse sur les bâtons ! Redescente par le col de la Vallée étroite puis le col de la Replanette, ce qui permet de basculer vers un autre vallon et rejoindre Valfréjus vers 16h30.

LOCALISATION

Savoie > Auvergne-Rhône-Alpes
Navette depuis la gare TGV de Modane (50 mn)

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- L'hébergement en refuge d'altitude (dortoir mixte)
- La pension complète (dîner, petit-déj et déjeuner)
- Le matériel individuel de rando (raquettes et bâtons)
- Le matériel individuel de sécurité (DVA, pelle et sonde)

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Tapis de sol et sac de couchage (confort 0°)
- La liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos...)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- Le pique-nique du 1er midi et les extras au refuge
- L'assurance facultative couvrant ***l'annulation***

NIVEAU

Jour 1, on part sur 950m D+, 50m D- et 4h30 de marche. Pour le jour 2, c'est 550m D+, 1300m D- et 8h30 de marche. Il faut être habitué à la randonnée.

PETIT ÉQUIPEMENT

- 1 paire de chaussures de randonnée imperméables

- 1 sac à dos (40L)

- Des vêtements de marche (une première couche technique, une polaire/doudoune, une couche imperméable type GoreTex), un pantalon imperméable

- Des vêtements secs pour le soir : collant, t shirt sec (à emballer dans un sac étanche)

- 1 bandeau ou bonnet

- 1 paire de gants

- 1 sac de couchage (confort 5°), le refuge peut ne pas fournir de couvertures du fait du covid

- 1 drap de soie (sac à viande)

- 1 couverture de survie

- votre vaisselle individuelle (assiette/bol, couverts, mug)

- 1 paire de lunettes de soleil

- 1 lampe frontale

- 1 petite trousse de toilettes (brosse à dents, dentifrice, savon naturel, serviette en micro-fibre)

- 1 gourde ou poche à eau

- 1 système de filtration d'eau (facultatif)

- 1 sac pour emporter ses déchets

- Du papier organique et un briquet