



MARGAILLAN José

Tel : 06 70 97 01 66

eyssina.rando@gmail.com www.eyssina-rando.fr

Les Blanchés, 258 Route Du Cros, 05600 Eyglieys

Siret n° : 438 783 102 00025

Le Mont Thabor

Descriptif :

Déambulation dans une vallée au charme italien sous le regard des « trois Rois Mages » avec en ligne de mire le Mont Thabor.



En détails

Durée : 2 jours, 1 nuits.

Dates : les 4 et 5 juillet 2024.

Tarif : 140 € par personne

Niveau : Séjour destiné aux bons marcheurs, quelques parties hors sentier. Jusqu'à 950 m de dénivelé par jour.

Environ 7 h de marche par jour et jusqu'à 15 km

Type de séjour : Itinérant

Hébergement : refuge de montagne

Restauration : En demi-pension,

Transport : en minibus, Jusqu'à 8 personnes

Encadrement : José Margailan, accompagnateur en montagne diplômé

Téléphone encadrant : 06 70 97 01 66

Portage : Portage des affaires des deux jours,

Nombre de participants : de 6 à 8 personnes

Inscriptions :

- par mail le plus tôt possible : eyssina.rando@gmail.com

- 30 jours avant le départ, verser un acompte de 50€

- Le Solde est à régler au moment du départ du séjour (Par chèque, espèces ou virement, RIB joint)

Programme :

Rendez-vous :

Aire de covoiturage (Rond-point des Orres) à Embrun à 8 h 30 le jour 1.

Jour 1 : Embrun – Refuge du Mont Thabor

Départ d'Embrun, transfert en minibus au village des granges de la Vallée Etroites. Montée au refuge du mont Thabor par le petit lac vert et le col de la vallée étroite (2433 m). Nuit au refuge du mont Thabor (2513m).

Dénivelé positif : 760 m, Distance parcourue : 9 Km, Temps de marche : 5 h.



Jour 2 : Refuge du Mont Thabor - Embrun

Montée au col des Méandres (2727 m) et au sommet du Mont Thabor (3178 m), descente sur les granges de la vallée étroite par les lacs Blancs, les lacs de la grande Tempête et le lac lavoir. Retour au minibus et transfert à Embrun.

Dénivelé positif : 745 m, Dénivelé négatif : 1500 m, Distance parcourue : 16 Km, Temps de marche : 7 h 00

Ce programme peut être modifié à tout moment par le professionnel encadrant en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, il reste seul juge du programme.

Le prix comprend : l'encadrement par un accompagnateur diplômé, le transport en minibus (jusqu'à 8 Personnes) l'hébergement en demi-pension en gîte.

Le prix ne comprend pas : les boissons et dépenses personnelles, les piques niques des repas de midi , les transports jusqu'au lieu de rendez-vous, Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

Équipement et matériel indispensable

Matériel

- Un sac à dos d'environ 40 L.
- Une gourde (1,5 l par personne).
- Des lunettes de soleil protection 3 ou 4.
- Une lampe de poche ou une frontale.
- Une paire de bâtons télescopiques de préférence.
- Une petite pharmacie personnelle avec de la crème solaire, un stick à lèvres, des pansements pour les ampoules(Compeed), Vos médicaments personnels habituels. Un antalgique...
- vous pouvez également prévoir une paire de jumelles et un appareil photo.
- Un « sac à viande » ou drap sac.
- Une petite trousse de toilette

Vêtements

- Veste imperméable type Gore-tex pour protéger du vent comme de la pluie
- Une polaire.
- Pantalon pour une protection suffisante cas de mauvais temps
- Un chapeau ou une casquette.
- Une bonne paire de chaussures de montagne.
- Une paire de gants polaire, un bandeau ou un bonnet (même l'été il peut parfois faire froid).
- Une cape de pluie.

Voici pour les choses indispensables, pour le reste cela dépend de vos habitudes et votre résistance au froid. N'hésitez pas à nous appeler si vous avez une hésitation.

José MARGAILLAN

Diplômé d'état d'Accompagnateur en montagne

Tél : 06 70 97 01 66

Mail : eyssina.rando@gmail.com

www.eyssina-rando.fr