



Compagnie des guides
SAINT-GERVAIS
LES CONTAMINES
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM



Ski de Randonnée dans le Val Maira

5 jours

Le Val Maira est une magnifique vallée Piémontaise complètement préservée de remontées mécaniques et idéale pour le ski de randonnée en étoile. L'accueil et la gastronomie fantastique, le cadre superbe fait de vallons et forêts de mélèzes bordés par des reliefs escarpés font de ce coin d'Italie une destination très prisée pour les randonneurs de tous niveaux.

Le Logement se fera chaque nuit à l'hôtel « Le Marmotte *** » à Acceglio, accueil et menus excellent, séchoir pour le matériel de randonnée.



Compagnie des guides
SAINT-GERVAIS
LES CONTAMINES
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

DESCRIPTIF

Il y a un immense choix de cols et sommets à faire dans le val Maira, nous vous proposons un exemple pour un groupe de niveau intermédiaire mais le programme sera bien sûr adapté en fonction du groupe et des conditions. Les dénivelés positifs sont donnés à titre indicatifs car variable en fonction de l'ouverture des routes de montagne.

La veille Rendez-vous avec le guide à 18h30 au bureau des guides.

- J 1** Route pour le Val Maira, montée en direction du Monte Cappel (2363m) au départ de Lausetto, rando de mise en jambe et petit exercice de recherche avec le DVA. D+700m
- J 2** Bric Boscasso (2589m), départ de Pratorotondo dans une forêt de mélèzes puis de beaux alpages, magnifique belvédère avec une variante un peu plus raide en haut pour les bons skieurs. D+ 900m
- J 3** Monte Bellino (2937m), très beau sommet au-dessus de Chiappera avec une superbe vue sur le Viso, l'Argentera, le Queyras... Pentas et orientations variées très jolies à skier. Visite et gouter au petit hameau de Chiappera avec ses magnifiques ruelles. D+ 1100m
- J 4** Bric Cassin (2637m) au départ de Vivière, départ tranquille dans la forêt puis jolies combes et une belle arête sommitale aérienne, là encore un très beau sommet avec de nombreuses variantes. Repas au refuge de Vivière en descendant. D+900m
- J 5** Monte Esteletta (2318m) au départ de Viviere, un dernier sommet pour profiter du panorama avant de skier les belles pentes en neige de printemps et de prendre la route du retour en Haute Savoie. D+700m

Les guides pourront être amenés à modifier le programme en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne et du niveau des participants.

DATES 2019

De janvier à fin mars selon les conditions d'enneigement.

ENCADREMENT ET PARTICIPANTS

6 personnes maximum par guide. Départ assuré en collective à partir de 4 personnes. Vous serez encadrés par un guide de haute-montagne.



Compagnie des guides
SAINT-GERVAIS
LES CONTAMINES
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

NIVEAU TECHNIQUE ET PHYSIQUE

On peut trouver des randonnées de tous niveaux dans le Val Maira, mais un niveau minimum en ski est demandé (savoir skier toutes neiges et en forêt) ainsi qu'une bonne condition physique (randonnées de 800 à 1000m de dénivelé positif). N'hésitez pas à nous contacter si vous avez un doute sur votre niveau.

TARIFS 2019

Tarif de la formule en collective :

895€ / personne

Tarifs des formules en privé :

2 participants : 1340€ / personne

3 participants : 1050€ / personne

5 participants : 785€ / personne

6 participants : 715€ / personne

Le prix comprend

- l'encadrement par un guide de haute montagne
- les 1/2 pensions en hôtel***
- les casse-croûtes de midi
- le péage du tunnel du Mont-Blanc

Le prix ne comprend pas

- les boissons, les barres de céréales et autres dépenses personnelles
 - votre assurance personnelle
 - votre matériel de ski de randonnée
 - le transport jusqu'au point de départ
 - tout ce qui ne figure pas dans «le prix comprend»
-

INSCRIPTION ET REGLEMENT

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% et du montant des assurances en option. Le solde sera à régler 30 jours avant la date du départ. Être couvert par une assurance assistance rapatriement est obligatoire pour participer à nos séjours. Si vous ne possédez pas d'assurance nous pouvons vous en proposer une.

RENDEZ-VOUS

Le rendez-vous a lieu la veille du départ à 18h30 au bureau des Guides, vous pouvez réserver une nuit sur place par notre intermédiaire. Si vous ne pouvez être présent le rendez-vous peut se faire par téléphone.



Compagnie des guides
SAINT-GERVAIS
LES CONTAMINES
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC
74170 SAINT-GERVAIS
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM
CONTACT@GUIDES-MONT-BLANC.COM

LISTE DU MATERIEL

A PREVOIR

- | | |
|--|--------------------------|
| Bonnet ou cagoule + bandeau polaire et foulard ou casquette pour le soleil | <input type="checkbox"/> |
| Lunettes de glacier et masque de ski | <input type="checkbox"/> |
| Sous-vêtement technique et collant type Carline | <input type="checkbox"/> |
| Veste polaire et veste + pantalon imperméable type Gore-Tex | <input type="checkbox"/> |
| Gants de ski chauds et imperméables + sur moufles | <input type="checkbox"/> |
| Sac à dos avec système de fixation des skis avec une capacité suffisante (\pm 45 litres) | <input type="checkbox"/> |
| Lampe frontale ultra légère | <input type="checkbox"/> |
| Sac « à viande » style drap SNCF | <input type="checkbox"/> |
| Sachets plastiques pour protéger vos affaires | <input type="checkbox"/> |
| Gourde isotherme | <input type="checkbox"/> |
| Pharmacie : Elastoplast, double peau, crème solaire, écran lèvres, antalgique bouchons d'oreilles, médicaments personnels. Papier toilette. | <input type="checkbox"/> |
| Skis de randonnée légers avec une semelle propre avec couteaux adaptés aux fixations | <input type="checkbox"/> |
| Chaussures de ski de randonnée. Il est impératif de protéger les zones de frottement (talons, ...) avec Compeed et Elasto dès le premier jour. | <input type="checkbox"/> |
| Peaux de phoques autocollantes coupées en arrondi à 5 cm du talon du ski | <input type="checkbox"/> |
| Bâtons de ski avec des rondelles larges | <input type="checkbox"/> |
| Baudrier et mousqueton à vis | <input type="checkbox"/> |
| Une paire de crampons | <input type="checkbox"/> |
| DVA, pelle et sonde pliantes | <input type="checkbox"/> |
| Carte d'identité, attestation d'assurance, especes | <input type="checkbox"/> |

Le matériel technique est disponible à la location : www.twiner-saint-gervais.fr et www.unlimited-saintgervais.com pour Saint Gervais, www.intersport-lescontamines.com/ pour les Contamines.

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de conseils pour votre préparation physique, le choix de votre matériel ou l'organisation de votre séjour.