

SOMMET DU MONT THABOR
TOUR DE LA MONTAGNE D'AMBIN
SOMMET DU ROCCIAMELONE

10 jours / 10 nuits – du 3 au 13 Juillet 2019
Séjour proposé et encadré par Denis Kempf – Accompagnateur en Montagne

2 sommets emblématiques des Alpes, le Thabor 3178m et le Rocciamelone 3538m
2 sommets qui sont de véritables belvédères sur la Maurienne, la Vanoise, les Écrins. Le Queyras, le Viso, le Mercantour, Etc....
1 Trek : le Tour d'Ambin, autre sommet emblématique du sud de la Maurienne, au pied des 3000 du Val Cenis et du Val de Suze. Des paysages variés d'altitude et de montagne, au milieu des chamois et des bouquetins.



Itinéraire et déroulement du séjour

Mercredi 3 **Rendez-vous au Refuge I RI MAGGI, 1765m vers 17 hs**
Présentation du séjour, et pot d'accueil
http://www.refugesclareethabor.com/fr/il4-refuge_i25704-refuge-i-re-magi.aspx

Jeudi 4 **Montée au refuge du Mont Thabor 2508m- Installation au refuge et petite rando autour du Refuge**
Dénivelé : montée : 750 m -Temps de marche : 3h30 –
<http://refugeduthabor.com/>

Vendredi 5 **Sommet du Thabor 3178m et retour dans la vallée Étroite. Transfert au refuge du Col du Petit Mont Cenis 2130 m en covoiturage.**
Dénivelé : montée : 827 m – Descente 1564 m Temps de marche : 6h30

Samedi 6 **Journée autour du refuge du Mont Cenis, portage léger**
Fort de Pattacreuse 2345 m- Pointe Droset 2917 m
Dénivelé : montée : 787 m – Descente 787 m Temps de marche : 5h

Dimanche 7 **Départ pour le Tour d'Ambin**
Refuge du Petit mont Cenis 2130 m pour le Rifugio Vaccarone 2747 m
Remontée du vallon sauvage de Savine, passage aux lacs Perrin 2313m et Savine 2487m, col Clapier 2477m installation au refuge. Diner et nuit
Dénivelé : montée : 850 m – Descente 260 m -Temps de marche : 5h30
<http://www.rifugiovaccarone.eu/foto/>

Lundi 8 **Rifugio Vaccarone 2747m - Rifugio Levi Molinari 1849m**
Très belle descente jusqu'au hameau de Grange della Valle 1700 m en passant par les Quattro Denti di Chiomonte et le Trou de Thullie 2015 m
Dénivelé : montée : 330 m – Descente 1180 m -Temps de marche : 5h
<http://www.rifugiolevimolinari.it/il-rifugio>

Mardi 9 **Rifugio Levi Molinari 1849m - Refuge d'Ambin 2270m**
Belle traversée par le col d'Ambin 2899m et le lac d'Ambin 2683m,
Dénivelé : montée : 1100 m – descente : 700 m - Temps de marche : 6h30
<https://refugedambin.ffcam.fr/>

Mercredi 10 **Refuge d'Ambin 2270m - Refuge de Bramanette 2080m**
Traversée par les lacs blancs 2700m, le lac noir 2800m, Pas de la coche 2948 m, le plan d'Etache 2738 m, Col de Bramanette 2855 m
Dénivelé : montée : 1170 m – descente : 1240 m - Temps de marche : 7h00
<https://refugedebramanette.fr/>

Jeudi 11 **Refuge de Bramanette 2080m – Refuge du Petit Mont Cenis 2130m**
Pour finir tranquillement ce trek, nous rentrerons par un sentier boisé jusqu'au lieu-dit du Planey 1870m et regagnerons le refuge du Petit Mont Cenis – repas au refuge puis transfert covoiturage au Rifugio la Riposa à 2130m
Dénivelé : montée : 350 m – descente : 350 m - Temps de marche : 3h30

Vendredi 12 **Rifugio La Riposa 2130 m – Sommet de Rocciamelone 3538 m – Rifugio La Riposa 2130 m**
Montée au sommet de Rocciamelone, ou nous pourrions admirer le magnifique panorama qui s'offrira à nos yeux. Descente par le même itinéraire. Nuit au Rifugio de la Riposa
Dénivelé : montée : 1408 m – descente : idem - Temps de marche : 6h30

Samedi 13 **Fin du séjour après le petit déjeuner**

**POUR TOUS RENSEIGNEMENTS SUR CE SEJOUR, CONTACTEZ
DENIS AU 0689248115, Organisateur de ce trek.**

Départ assuré à partir de 4 personnes

Ce programme peut être modifié par le guide pour assurer la sécurité du groupe en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques

Cartographie

Névache Mont Thabor TOP 25 3535 OT / Val Cenis Charbonnel 3634 OT

Niveau 4 étoiles

Randonnée avec des dénivelés positifs de 330 m à 1500 m. Vous marchez régulièrement et/ou pratiquez une activité sportive régulière. Vous avez l'habitude de randonnée en tout terrain. Vous êtes en bonne santé.

Hébergement et nourriture

En refuge de Montagne, en dortoir, en demi-pension, pique-nique tous les midi

http://www.refugesclarethabor.com/fr/il4-refuge_i25704-refuge-i-re-magi.aspx

<http://refugeduthabor.com/http://www.rifugiovaccarone.eu/foto/>

<http://www.rifugiolevimolinari.it/il-rifugio>

<https://refugedambin.ffcarn.fr/>

<https://refugedebramanette.fr/>

Transports locaux et portage

Vous dormez en refuge non accessible en véhicule, vous portez l'ensemble de vos affaires pour la durée de votre séjour.

Encadrement et sécurité

Accompagnateur en moyenne montagne diplômé ou breveté d'état.

Groupe de 4 à 8 participants.

Pour tous renseignements complémentaires, contacter DENIS au 0689218115



Les Tarifs

Nota : Ce séjour peut se dérouler suivant votre choix et votre temps :
Vous pouvez participer à la totalité du séjour, ou ne faire que le Tour d'Ambin, ou Le Thabor et le Tour d'Ambin ou le tour d'Ambin et le Rocciamelone

Du 3 au 13 juillet : 935 € (*Thabor – Ambin – Rocciamelone*)

Du 3 au 11 juillet : 785 € (*Thabor – Ambin*) *début d'après-midi*

Du 5 au 13 Juillet : 765 € (*Ambin – Rocciamelone*)

Du 5 au 11 Juillet : 636 € (*Ambin*) *début d'après-midi*

Le prix comprend

- L'hébergement tel que décrit dans le programme
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé ou breveté d'état
- La pension complète du premier au dernier jour du circuit (vin en pichet compris)
- Tous les transferts de personnes nécessaires au déroulement normal du programme

Le prix ne comprend pas

- Les boissons et les dépenses personnelles
- Le transport A/R entre votre domicile et le lieu de rendez-vous de ce séjour
- Les assurances annulation et rapatriement
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend »

Rendez-vous et Accès

Le 3 juillet : Rendez-vous au Refuge I RE MAGGI, 1765m vers 17 hs

Vous arrivez par Briançon, Prendre la vallée de Névache, et passer le col de l'Échelle, puis prendre la vallée étroite jusqu'au refuge

Vous arrivez par la Maurienne, prendre le tunnel de Fréjus, à Bardonecchia, traverser la ville et prendre la direction de la vallée étroite.

Le 5 juillet : Rendez-vous au Refuge du PETIT MONT CENIS 2130 m vers 18 hs

Vous arrivez par la Maurienne, allez jusqu'à Lanslebourg, puis prendre la direction du col du Mont Cenis, avant le lac, tournez à droite direction le refuge

Vous arrivez par Briançon, passez le col de Montgenèvre, puis direction Turin par la national. Avant Suza, prendre la direction du col, longez le lac du mont Cenis, puis tournez à gauche, direction refuge.

Possibilité de covoiturer à partir d'Embrun ou de Briançon, merci de nous le précisez

L'équipement

- Sac à dos 40 ou 50 L,
- Bâtons de marche (conseillé)
- Chaussures de randonnée de préférence montantes et imperméables,
- Petite guêtre
- 1 short et 1 pantalon
- 2 Tee-shirts manches courtes, légers et respirant pour permettre l'évacuation de la transpiration.
- 1 Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- 1 Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent, poncho anti pluie
- Lunette de soleil classe 3 ou 4. Crème solaire,
- Chapeau, bandeau, gants
- Gourde 1,5 L
- Pharmacie personnelle, crème solaire,
- Vos traitements médicaux
- 1 sac à viande ou duvet léger (les refuges sont équipés de couvertures)
- Trousse de toilettes succinctes (1 brosse à dent, 1 savon, 1 serviettes de toilettes petit format)
- Des encas type fruits secs, barres de céréales
- 1 petite lampe de poche ou frontale,
- 1 couteau et 1 fourchette, 1 gobelet, 1 petite boîte
- 1 change de sous-vêtements, serviette de toilette, papier toilette
- Papiers d'identité + argent et CB.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne

Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.

Nous sommes à votre disposition pour vous conseiller dans vos choix de vêtements, de sac à dos ou de chaussures

ASSURANCE ET ANNULATION

Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile individuelle de chacun. Il est donc indispensable de posséder une Responsabilité Civile pour participer à nos séjours et voyages. De même, il est fortement conseillé de posséder une assurance couvrant les frais d'annulation - perte ou vol de bagages et interruption de voyage. Mais il est obligatoire d'être couvert en assistance rapatriement - secours et recherche pour participer à nos séjours et voyages ; Il appartient au participant de vérifier, avant son inscription, les risques pour lesquels il est déjà couvert. Chaque participant a la possibilité de souscrire un contrat d'assurance auprès d'ATLAS comprenant deux options :

CONTRATS ASSURANCES

Assistance rapatriement - frais de secours : 1,5 %

Annulation + bagages : 3,5 %

Attention l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

Extrait de nos contrats d'assurances à consulter sur notre site internet. Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite. Si le participant ne désire pas souscrire à notre assurance rapatriement - secours et recherche, nous lui demanderons de nous communiquer une attestation de sa propre assurance précisant le montant maximum de couverture pour les frais d'évacuation

LITIGES

Toute réclamation, sauf cas de force majeure, relative au voyage doit être adressée par lettre recommandée ou e-mail avec accusé de réception dans un délai d'un mois après la date du retour. A défaut de réponse satisfaisante dans les 60 jours suivant votre courrier, vous pouvez saisir le médiateur du tourisme et du voyage sur le site : www.mtv.travel.