


Quelques précisions :

Niveau :  Grande forme : Expérience de la randonnée en montagne nécessaire. Marche sur sentier et hors sentier. Certains passages peuvent présenter des difficultés techniques.

Portage : Vous portez uniquement vos affaires pour la journée sauf pour trois nuits non consécutives.

Confort : Hébergement : Refuges de montagne et une nuit à l'hôtel.

Nourriture : Repas du soir et petit déjeuner servis chauds, pique-nique à midi, vivres de courses.

Encadrement : Accompagnateur en montagne diplômé d'état du 'Pied en Montagne' et guide de Haute montagne pour l'ascension du Grand Paradis

Groupe : Le séjour est assuré à partir de 6 personnes, maximum 12 personnes.

Rendez-vous et dispersion : 10h à la gare SNCF de Bourg St Maurice le jour d'arrivée et 17h à la gare SNCF de Bourg St Maurice le jour de départ. Possibilité de logement pour la veille du départ et jour d'arrivée.

Itinéraire : L'itinéraire peut être modifié en fonction des conditions météorologiques ou du niveau des participants.

Accès : Par le train, gare de Bourg St Maurice (terminus).

Par la route : Chambéry- Albertville - Moutiers- Bourg St Maurice ou par le col du Petit St Bernard (Italie).

Dates : du 2 au 8 août 09

Si ces dates ne vous conviennent pas, nous pouvons les modifier dans la limite du possible.

Le prix comprend l'encadrement, l'hébergement, la nourriture, les transferts, le transport des sacs suiveurs.

Le prix ne comprend pas les boissons, et les assurances assistances et annulation.

Pour l'option glaciaire, nous consulter pour le tarif

	<p>Chemin des Pénitents 73700 SEEZ Tel : 04 79 41 08 75 info@lepiedenmontagne.com www.lepiedenmontagne.com</p>
---	---

A emporter :

- Une veste/cape vent, étanche type 'Gortex'
- Une cape de pluie ou sursac
- Un pull chaud ou une fourrure polaire
- Un pantalon de marche
- Shorts et tee-shirts
- Un bonnet, un chapeau de soleil, une paire de gants
- Des guêtres
- Des chaussettes de marche (3 paires)
- Des bonnes chaussures de randonnée, confortables avec une bonne semelle, contrefort et une bonne imperméabilité.
- Une paire de tennis ou sandales pour le soir en refuge
- Un sac à dos confortable (45 à 55 litres)
- Un sac de voyage (taille raisonnable) pour les bagages à suivre
- Un drap sac
- Une gourde d'un litre minimum
- Une paire de lunettes de soleil
- Une mini -trousse de toilette et trousse de pharmacie personnelle avec élastoplaste, pansements pour ampoules, désinfectant, antalgiques (aspirine ou paracetamol) et autres médicaments si sous traitement.
- Couverts, gobelet et couteau
- Affaires personnelles : autres vêtements et petite serviette de toilette
- Les bâtons télescopiques sont très utiles (ils économisent nos pauvres genoux)

	<p>Chemin des Pénitents 73700 SEEZ Tel : 04 79 41 08 75 info@lepiedenmontagne.com www.lepiedenmontagne.com</p>
---	---