

**TREK DES ALPES-MARITIMES
ENTRE MERCANTOUR ET ARGENTERA
(12-20 août 2020)**

Proposé par Christian et Elisabeth



gravures rupestres sur les «ciappe» (dalles de roche) de la vallée de Fontanalba

Remarques : parcours long et exigeant sur un terrain alpin où il est nécessaire d'avoir une bonne condition physique. 8 jours de marche effective, chacun porte son sac à dos. Petits crampons obligatoires pour passages de névés.

Transport en voitures individuelles.

J 1

Mercredi 12 août

Fontaine-Cuneo en voiture par le col du Mont-Cenis (durée estimée à 4H15)

Nuitée en hôtel. Petit déjeuner compris dans le prix de la nuitée. Déjeuner et dîner à prévoir
Acheter tickets de bus pour l'aller Cuneo-Terme di Valdieri (ligne 82) et le retour Entracque-Cuneo (ligne 77).

Coût du billet entre 3 et 4 € par voyage

J2

Jeudi 13 août

Cuneo-Terme di Valdieri en bus (ligne 82 Autolinee Nuova Benese S.r.l.)

Durée du trajet = 1 H

ATTENTION : 1 seul départ le matin à 8H de Cuneo !!!

Terme di Valdieri-Rifugio Emilio Questa

Dénivelé positif = environ 1120 m

Durée = 5H30

Distance estimée à 10/11 km

J3

Vendredi 14 août

Rifugio Emilio Questa- Rifugio Franco Remondino

Dénivelé positif = 1130 m

Dénivelé négatif = 995 m

Distance estimée à 12 km

Durée estimée à 5H30

J4

Samedi 15 août

Rifugio Franco Remondino- Refuge de la Cougourde

Dénivelé positif = 850 m

Dénivelé négatif = 1190 m

Distance estimée à 5H/6H

Distance estimée à 8 km

J5

Dimanche 16 août

Refuge de la Cougourde- Refuge de la Madone de Fenestre

Dénivelé total positif = 480 m

Dénivelé total négatif = 620 m

Distance totale = 7 km

Durée = 4 H 30

J6

Lundi 17 août

Refuge de la Madone de Fenestre- Refuge de Fontanalba

Dénivelé total positif = 1380 m

Dénivelé total négatif = 1260 m

Distance = environ 15 km

Durée = 7 H

J7

Mardi 18 août

Refuge de Fontanalba- Casterino (Auberge Sainte Marie Madeleine)

Dénivelé positif = 0 m

Dénivelé négatif = 475 m

Distance = environ 6 km

Durée = 3 H15

Visite guidée le matin des gravures rupestres (durée : environ 3h à un rythme modéré). Coût 14 €

Départ à 8 H du refuge.

J8

Mercredi 19 août

Casterino (Auberge Sainte Marie Madeleine)- Trinità (Locanda del Sorriso)

Dénivelé positif = 820 m

Dénivelé négatif = 1260 m

Distance = 20 km

Durée = 6 H

J9

Jeudi 20 août

Trinità (Locanda del Sorriso)- Entracque

Dénivelé positif = 140 m

Dénivelé négatif = 231 m

Durée = 1H30

Distance = 5,7 km

Puis bus jusqu'à Cuneo (ligne 77 Autolinee Nuova Benese S.r.l.) depuis Entracque, Piazza Del Mercato

Durée environ 40 mn. Fréquence toutes les 4 heures. Coût du billet entre 3 et 4 €. Récupération des voitures à Cuneo et retour sur Fontaine.

Trek ouvert à 10 personnes maximum.

INSCRIPTIONS AVANT LE 8 FEVRIER 2020 DERNIER DELAI auprès d'Elisabeth

Inscription sur la réception d'un chèque d'arrhes d'un montant de 120 €, à mettre à l'ordre d'ANF.

A faire passer, ou à envoyer à l'adresse d'Elisabeth MARCE

9 avenue Paul Vaillant Couturier 38130 ECHIROLLES

Estimation du coût des hébergements à 390 € (hors les repas du midi et du soir le 1^{er} jour, tous les transports en France et en Italie, les boissons, les douches et les extras).

Pour information, les réductions personnelles ne pourront pas être prises en compte (paiement collectif dans le cadre du Club).

A titre indicatif, **estimation du coût du transport en voiture de Fontaine à Cuneo (aller-retour) :**

fourchette comprise entre 42 € et 84 € par personne (suivant le nb de participants)

(pour l'aller : 351 km, durée estimée à 4H15, coût des péages 46,50 €)

Pour plus de renseignements, vous pouvez contacter Christian (06 76 12 41 88)

ou bien Elisabeth (06 71 13 24 01)