



3 options à vous proposer du sam 17 au sam 24 (ou 25)

- *option 1 : "L'étoile queyrasienne" : Un camp de base (*

- *option 2 : "La piste du chamois" : Le but étant de se ch*

- *option 3 : "La voie lactée" : Rando itinérante en auton*

Quelques infos :

Même balisage que pour le ski, dans mes tableaux :

- **vert : Facile**

- **Bleu : Moyen**

- **Rouge : Difficile (durée / port du sac)**

- **Noir : Très difficile (idem)**

CONSEIL D'AMI : POUR VOYAGER HEUREUX, VOYAGEONS LEGERS
 (Le sac le plus lourd paye)

OPTI

Dates
Prévues

JOURS	PARCOURS		TEMPS de marche	
	Prévu	détails	matin	ap.midi
Sam 17/07	Arrivée camping 12h00	Après midi détente et visite Ceillac		
Dim 18	Bivouac Lac Miroir	départ l'aprèm.	3H00	(+2h15 ?)
Lun 19	Peut-être + lac St Anne	Retour au camping fin d'aprèm.	2H00	3H30
Mar 20	Journée repos	Libre ou visite St VERAN (village + haut d'europe)		
Mer 21	Abriès - Refuge Jervis		3h30	2h00
Jeud 22	Refuge Jervis - Abriès (boucle)	Beaucoup de descente...	3H30	3H00
Vend 23	Journée repos	musée du miel + Luge d'été		
Sam 24	Pain de sucre 200m	3 Le matin et retour Maison 14h...	3h00	45 min
Dim 25	RETOUR BEUCAIRE			

Dates
Prévues

JOURS	PARCOURS		TEMPS de marche	
	Prévu	détails	matin	ap.midi
Sam 17/07	Arrivée camping 12h00	Après midi détente et visite Ceillac		
Dim 18	Bivouac Lac Miroir	départ l'aprèm.	3H00	(+2h15 ?)
Lun 19	Peut-être + lac St Anne	Retour au camping fin d'aprèm.	2H00	3H30
Mar 20	Journée repos	Libre ou visite St VERAN (village + haut d'europe)		
Mer 21	Chianale - Pointe Joanne - Col... - Lac ... - Refuge du Viso	3/4 journée en Italie, soir en France. Très beau	4h30	4h00
Jeud 22	Refuge Viso - col ... - Refuge Jervis	Beaucoup de descente...	2H30	3H00
Vend 23	Refuge Jervis - Col ... - Abriès		3h30	3h00
Sam 24	Repos OU Départ			
Dim 25	Pain de sucre 3 200m	Le matin et retour Maison 14h...	3h00	45 min

JOURS	PARCOURS		TEMPS de marche	
	Prévu	détails	matin	ap.midi
Sam 17/07	Arrivée camping 12h00	Après midi détente et visite Ceillac		
Dim 18	Lac Miroir		3H00	(+2h15 ?)
Lun 19	REPOS			
Mar 20	Pain de Sucre 3 200m (le matin)	Aprèm : musée miel / luge d'été OU repos...	3h00	45 min
Mer 21	Chianale- Pâturages italiens 2 700m	! Gros sacs !	4h00	

Jeud 22	Pointe Joanne 3080m - col ... - Lac ... - Pâturages français 2 500m	Grosse journée ! Départ à 7h00	3h45	3h00
Vend 23	Col ... - Refuge Jerwis	Longue descente	3h45	3h00
Sam 24	Col ... - Refuge Jerwis	Longue descente	3h00	4h00
Dim 25	Repos le matin	Retour Maison		

Sillon Queyrasien 2020 du 17 au 25 juillet 2020

(par le GR 5 et variantes)



(Du Pain de sucre au soleil levant)

Participants :
(par ordre alphabétique)

- Fred
- Nath
- Pat
- Steph
- ?
- ?

5) juillet:

**camping Les Mèlèzes à Ceillac 05600) + Alternance 1 jr rando ,
porter le moins possible (10kgs max - voire sac Trail 10L) et d'a
onomie sur 4 jours complets (sac environ 20kgs homme/15kgs fe**

- Marche (de 5 à 8h par jour en moyenne))
- Gros dénivelés (voir tableaux)
- **équipement montagne obligatoire (voir lis**
- **basckets, kway et tente LIDL,... absolument**
- Points culminants à 3 200m et 3 100m
- nuits à 3° environ pour les bivouacs (auto
- nuit refuge (60€/pers environ-souper/dou

- Transport en voiture : 307 kms : 4 heures
- bâtons conseillés
- Assurance "rando" conseillée : "Au vieux"
- Prévoir espèces pour les refuges
- Se préparer physiquement
- Garder le sourire ...

5...

à l'apéro aux autres ...?)

TON 1 : L'ETOILE QUEYRASIEENNE (dont 1 bivouac + 1 refuge)

(prévu)	Temps réel	DENIVELÉ (en m)			Effectué	CAMPS
		positif	négatif	cumulé		
TOTAL				0		CAMPING
5h00		500		500		BIVOUAC
5H30		400	850	1250		CAMPING
				0		CAMPING
5h30		700	700	1400		REFUGE
6h35		700	700	1400		CAMPING
				0		CAMPING
3h45		500	500	1000		CAMPING
				0		

N 2 : SUR LA PISTE DU CHAMOIX (dont 1 bivouac + 2 refuges)

(prévu)	Temps réel	DENIVELÉ (en m)			Effectué	CAMPS
TOTAL		positif	negatif	cumulé		
				0		CAMPING
5h00		500		500		BIVOUAC
5H30		400	850	1250		CAMPING
				0		CAMPING
8h30		1200	863	2063		REFUGE
5h35		368	1822	2190		REFUGE
6h30		900	900	1800		CAMPING
				0		CAMPING
3h45		500	500	1000		/

OPTION 3 : LA VOIE LACTEE (dont 3 bivouacs + 1 refuge)

(prévu)	Temps réel	DENIVELÉ (en m)			Effectué	CAMPS
TOTAL		positif	negatif	cumulé		
				0		CAMPING
5h00		500		500		CAMPING
				0		CAMPING
3h45		500	500	1000		CAMPING
4h00		1200	bivouac	1200		BIVOUAC

6h45		500	700	1200		BIVOUAC
4h00	7h00		400	1800	2200	REFUGE
7h00		400	1800	2200		CAMPING
				0		/



: En gris = P



*/ 1 jr repos + 1 bivouac
aller de refuge en refuge (2 nuits/3 jrs en fin de séjour).
omme) + dont 1 refuge.*

(allure tranquille 300m+/heure)

*tes "Sac rando-trail" et "Sac rando-iti."
ent à proscrire!*

*ur de 2500m) en été
che chaude/nuit/petit déj.)*

(environ) par autoroute péage 40€/R

x *Campeur*" [25€/an] par exemple,...)



MIAM		COURSES miam	CB (retraits)	GR	Topo Guide
midi	soir				
C.Croute	Tambouille	Oui	Oui	G R 5 G R 5	G R 5 T o u r d u Q u e y r a s
SOIR : C.Croute+ soupe OU Conserves OU Lyophilisé		/	/		
Lyophilisé OU fruits/secs/ barres/lait concentré	Tambouille OU pizza ?	OUI	OUI		
AU CHOIX	Tambouille	oui	oui		
C.Croute	REFUGE	/	/		
Panier PIC NIQUE	CAMPING	/	/		
C.Croute	Tambouille	/	/		
C.Croute	RESTO	OUI	OUI		



MIAM		COURSES miam	CB (retraits)	GR	Topo Guide
midi	soir				
C.Croute	Tambouille	Oui	Oui	G R 5	G R 5 T o u r d u Q u e y -
C.Croute	C.Croute	/	/		
	Tambouille OU pizza ?	OUI	OUI		
C.Croute OU resto	Tambouille	oui	oui		
C.Croute	REFUGE	/	/		
Panier PIC NIQUE	REFUGE	/	/		
petit refuge	Tambouille	/	/		
Tambouille	RESTO	OUI	OUI		
C.Croute	Maisons	/	/		



MIAM		COURSES miam	CB (retraits)	GR	Topo Guide
midi	soir				
C.Croute	Tambouille	Oui	Oui	G R 5	G R 5 T o u r
C.Croute	Tambouille OU pizza ?	/	/		
	Tambouille	OUI	OUI		
C.Croute	Tambouille	oui	oui		
C.Croute OU Lyophilisé	Lyophilisé	/	/		

Lyophilisé OU fruits/secs/ barres/lait concentré	Lyophilisé	/	/
petit refuge OU Lyophilisé	REFUGE	/	/
Panier repas	RESTO ?	/	/
C.Croute	Maisons	Oui	Oui

5

d
u
Q
u
e
y
r
a
s

as le choix !

