

Bonjour, Bonjour,

Pour cette semaine *Maité* vous a préparé un menu bien gras et bien calorique : « Magret de Canard avec ses petites pommes de terres sautées »... Ca donne envie hein !!!

Non plus sérieux, voici le Road Book 2007. Le parcours cette année sera le même, il peut cependant, être modifié en fonction de la neige ou des risques naturels que Philippe trouvera en allant faire la reco le 1<sup>er</sup> juillet.

Voilà un petit peu de lecture afin de vous donner une idée de ce qui vous attend sur deux jour bien sure ! Je joins également la fiche technique du TGV qui peut vous aider...

### **Parcours du TOUR DES GLACIERS DE LA VANOISE 2007**

**Départ à 5h de Pralognan** à 1410m, les 500 premiers mètres dans Pralognan seront matérialisés avec des bougies ou rubalise fluo, montée raide aussitôt jusqu'au village des Fontanettes à 1640m, les concurrents empruntent le sentier GR55, après les Fontanettes, continuez à monter jusqu'au refuge des Barmettes à 2000m ; vous entrez dans le parc national de la Vanoise, fin du balisage ; vous restez sur le GR55, chemin moins raide, vous traversez le torrent, puis montez en direction du lac des vaches, site remarquable que vous traversez, remontée plus pentue, puis vous traversez sur votre droite, vous êtes au pied de la Grande Casse point culminant du massif de la Vanoise qui culmine à 3842m, vous arrivez:

**Refuge du col de la Vanoise** à 2517m, 1er ravitaillement et contrôle, vous êtes au Km 7, vous avez grimpé 1100m+

Vous prenez ensuite la direction sud est, longez un lac, vous descendez légèrement, plus loin vous traverserez le large ruisseau à droite, surtout ne pas descendre raide dans la vallée d'Entre Deux Eaux, tirer à droite et passer devant un ancien BLOCKAUSS( 2439m).

Ensuite vous allez descendre un passage qui risque d'être enneigé, délicat, puis vous traverserez un pierrier sur environ 500m de longueur avec des énormes blocs de rocher balisé avec des cairns (petit tas de cailloux) vous suivez les cairns, être très vigilant, vous êtes sur le sentier balcon en direction du refuge de l'Arpont, un peu plus loin jonction avec le GR5 qui arrivera sur votre gauche, ne surtout pas descendre dans la vallée, continuer sur le sentier balcon très vallonné, vous pénétrez dans la partie la plus sauvage du circuit, vous allez passer vers un lac sur votre gauche et traverserez une succession de torrents, franchir la passerelle sur le dernier torrent, puis montez à droite, sentier en lacets balisé avec des cairns, il peut rester encore pas mal de neige, on déroule ensuite jusqu'au :

**Refuge de l'Arpont** à 2309m, 2ème ravitaillement et contrôle situé au km 21, fontaine d'eau; Dernier délai : 9h30

Légère descente avant d'attaquer une bonne grimpette d'environ 250m de D+, vous continuez sur le sentier balcon parfois étroit, on remonte encore une grimpette, vous êtes sur le GR5, peu de balisage. Vous continuez sur cet unique sentier, bien rester sur le haut, parfois piste assez large, plus loin vous longez un parc à moutons sur environ 2km avant de remonter à droite sur le refuge de Plan sec petit balisage autorisé, bien suivre les rubalises jusqu'au refuge (composé de 3 chalets), vous êtes à la mi-course à 2310m,

**Refuge Plan Sec** à 2310m 3ème ravitaillement et contrôle au Km 36, fontaine d'eau. Dernier délai : 13h

Le GR5 se dirige vers le nord pour contourner les deux lacs du barrage d'Aussois, nous sommes dans le pré parc, petit balisage autorisé, vous traversez le torrent sur un pont juste au dessus du Plan d'Amont, contrôle, puis vous pénétrez en zone centrale du parc national, PLUS DE BALISAGE, vous remontez vers le sud –ouest, et sur un replat vous vous orientez sud est en direction du col du Barbier, attention de ne pas continuer tout droit en direction du col de la Masse, prendre à gauche plein sud.

Vous dominez les 2 lacs du plan d'Amont et plan d'Aval, sentier balcon très vallonné, surtout ne pas descendre sur les grands lacs, passage au col du Barbier à 2287m, le GR continuez presque horizontalement vers l'Ouest, première vraie descente dans la forêt, vous passez devant une source avant d'atteindre les chalets de l'Orgère à 1850m, puis plus au nord :

**Refuge de l'Orgère** à 1935m, 4ème ravitaillement et contrôle au Km 51, fontaine d'eau. Dernier délai : 16h

Du refuge de l'Orgère, vous quittez le GR5 ,vous avez 1000m de D+, vous traversez la route et prendre aussitôt le sentier assez raide au début, en direction du col de Chavière, plein nord ouest, vous êtes de nouveau sur le GR 5, puis bonne montée régulière, légère redescente vers 2400m, avant d'attaquer la partie finale et peut être enneigée du col de Chavière, au col à 2796m, point culminant du T.G.V, descente un peu délicate sur le haut à cause de la neige, soyez prudent, main courante, suivre les traces, partie sans doute enneigée, plus bas, lorsque vous apercevrez le refuge Péclet-Polset, prendre sur votre gauche jusqu'au :

**Refuge de Péclet-Polset** à 2450m au km 60, passage obligatoire, 5ème ravitaillement et contrôle, du refuge, vous continuez plein nord par un large chemin jusqu'au refuge du roc de la pêche, à 1911m au Km 66.

Vous sortez du parc, les 6 derniers km sont balisés, descente jusqu'au parking des Prioux à 1760m, 500m de route, puis vous tournez à gauche sur le pont pour passer dans le village des Prioux où se trouve un point d'eau, sentier large sur un bon km, vous descendez, puis vous tournez à gauche au pont de Gerlon, le traverser et descente finale sur la rive droite, 1km plus loin, vous remontez 50m avant la dernière descente sur le camping et l'arrivée dans le centre de la station de Pralognan la Vanoise au Km 72.

Sinon vous trouverez également le listing fraîchement mis à jour.

Voilà bonne lecture à toutes et à tous bon week-end... Et attention avec le canard !

Lucie