



L'OCCITANIE

ARN Randonnées Alpines

Semaine de randonnées alpines au Val Maira (région Piémont, Italie) du samedi 29 juin au dimanche 7 juillet 2019

Nous vous proposons un séjour dans le Val Maira, (en italien *Valle Maira*) une vallée d'Italie située dans les Alpes, dans la région du Piémont. Son principal cours d'eau est la Maira, affluent du Pô. Son nom, en langue piémontaise et occitane, *Macra*, signifie « maigre ». Le val Maira naît dans les Alpes italiennes occidentales, dans le massif de Chambeyron, à la frontière franco-italienne ; de l'autre côté de cette frontière se trouve la vallée de l'Ubaye. Au nord se trouve le val Varaita, au sud-est le petit val Grana et au sud la vallée de la Stura di Demonte qui débouche sur le col de Larche. Le site est dominé par la ligne de crête frontalière marquée par de nombreux petits sommets peu proéminents mais dépassant 3 000 mètres d'altitude. Le fond de la vallée proprement dit est marqué par le col de Mary à 2 641 mètres d'altitude. Des nombreux vallons et petits cirques glaciaires se dégage une vallée se dirigeant en premier lieu vers le sud puis rapidement vers l'est au bout de quelques kilomètres. De nombreux torrents grossissent le cours de la Maira qui traverse plusieurs villages dont ceux d'Acceglio, Prazzo, Stropo, Macra, San Damiano Macra et enfin Dronero qui marque la fin de la vallée qui s'ouvre sur la plaine du Pô. La vallée est desservie par la route provinciale 422 et elle compte quelques stations de sports d'hiver comme Acceglio, Prazzo Superiore et Canosio. Dans la vallée les installations «touristiques- techniques » sont absentes.



Hébergement

Nous logerons en principe tous dans le Locanda Mistral à Ponte Maira. (à 3 km d'Acceglio).
<https://www.damistral.it/> à approximativement 1400m d'altitude.



Les chambres sont très rustiques pour la plupart mais très confortables. Il n'y a pas d'infrastructures « Wellens » mais des jardins pour se reposer et bouquiner. La restauration est raffinée, basée sur la cuisine Italienne traditionnelle.

Le Locanda propose un simple « lunch » de 6 à 8 Euro (sandwich, fruits, snack) à commander le soir avant avec l'aide d'un petit bon de commande. Le thé de marche est inclus dans la demi-pension.

Programme :

Départ samedi le 29 juin à 8.00 pour Dronero (environ 355 km) pour prendre un repas au restaurant **Cavallo Bianco**, piazza Manuel San Giovanni 18, 12025 Dronero (CN) **vers 13.00.**

Il faut compter environ 4,5 heures depuis Vevey. Un passage commun par le tunnel du Grand St Bernard sera organisé avec une petite pause-café à la sortie du tunnel.
Les frais de péage sur les autoroutes italiennes sont en total environ 50 Euro aller-retour.

Après le repas nous continuerons vers Ponte Maira (environ 50 km/60 minutes) pour prendre possession de nos chambres et faire la reconnaissance des lieux.
A 18.30 nous nous trouverons pour un apéro avec dîner à 19.30.

Comme d'habitude, nous offrons deux itinéraires chaque jour. Les courses du lendemain seront annoncées la veille et chaque participant pourra faire son choix, pour autant que les groupes soient plus ou moins équilibrés. Les deux groupes seront accompagnés par des guides locaux.

Groupe B : 500 - 800m de dénivelé, 4h30 à 5h30 de marche effective.
Groupe A : 800 - 1400m de dénivelé, 6h à 6h30 de marche effective.

Nous allons aussi inclure quelques activités culturelles (selon votre envie) comme la visite du musée d'Art Sacré à Acceglio, le musée de « Pellassiers » (ou des ramasseurs des cheveux) à Elva et une soirée musicale de l'Occitanie.



Les activités sportives commenceront à partir de dimanche 30 Juin 2019 : les numéros des randonnées proposées correspondent au numéro dans le guide « KOMPASS Piemont Valle Maira ».

Voici les randonnées qui nous ont été proposées par Nino Perrini, guide pendant ce séjour. Ces propositions sont naturellement susceptibles de modifications suivant la météo, les conditions du terrain et les envies des participants.

Dimanche 30 juin : (05) Ponte Maira-Acceglio-Ponte Maira (3h avec dénivelé +/- 600 m) Groupes **A et B**. Guides Imke et Jan.

Groupe A : avec guide Nino

Lundi 1 juillet : (04) Piergiorgio-Frassati depuis le camping Sorgentdel Maira (5h30 avec dénivelé +/- 1100 m)

Mardi 2 juillet : (03) Monte Maniglia depuis Grange Collet (6h30 avec dénivelé +/- 1240m)

Mercredi 3 juillet : (01) Icardi en passant par Vallonedel l'infernetto et di Stroppia (7h avec dénivelé +/- 1368m)

Jeudi 4 juillet : (12) Monte Chersogno depuis Chiosso superiore (6h avec dénivelé +/- 1289)

Vendredi 5 juillet : (08) Monte Scaletta depuis operaVallo Alpina (6h30 avec dénivelé +/- 1126)

Samedi 6 juillet : (19) Punta Tempesta depuis Parrochia jusqu'à Colle d'Esichie (retour en Sherpa bus) (5h00 avec dénivelé + 1279m)

Groupe B : avec accompagnateur Marco

16. Lago Nero (4h30 avec dénivelé +/- 650 m).

17. Lago Oserot (5h00 avec dénivelé +/- 680 m).

02. Roacca Provenzale (3h30 avec dénivelé +/- 660 m).

06. Colle Ciabornet (4h30 avec dénivelé+ 790/- 400 m, retour depuis Chialvetta en voiture).

23. Autour d'Elva (3h30 avec dénivelé+/-360 m). Visite du musée Elva « Pelassiers » (ou des ramasseurs des cheveux) à Elva.

Eglise d'Elva



Autres courses seront proposées par les guides.

Vous trouverez des références des livres et carte dans le document auparavant envoyé aux membres de RA (de nouveau attaché à la circulaire).



Coût :

Voyage et transferts dans le Val Maira : environ Fr 200.- par personne basé sur 3 personnes par voiture. Trajet total environ 950 km à -.50 / km plus frais tunnel et péage.

Hébergement :

Le prix en demi-pension: 80 Euro p.p. en double occupation
130 Euro pour chambre single (occupant une chambre double)

Coût d'encadrement : environ 2000 Euro à répartir entre les participants.

Les pourboires : à déterminer sur place selon notre satisfaction.

Conditions d'annulation:

- **30 jours avant le début du séjour :**
La valeur de l'acompte (Fr 140.- par personne) est retenue. L'acompte paye les frais de reconnaissance, administratives et un acompte de 100 Euros par chambre (déjà versé). Cet acompte (100 Euros) sera déduit de votre chambre au check-out.
- **Moins de 8 jours avant le début du séjour :**
La totalité du séjour est due, hôtel et les guides, sauf si un(e) remplaçant(e) est trouvé(e).

Autres:

Frais divers comme le repas de midi du 1er jour, les pique-niques, boissons à l'hôtel, frais de visites, pourboires, etc. ne sont pas inclus.

Inscription

Au moyen du bulletin accessible sur le site de l'ARN jusqu'au **dimanche 31 mars 2019**.

La participation est limitée à 22 - 24 participants, selon la volonté de partager les chambres. Si le nombre des inscriptions dépasse les lits disponibles, priorité sera donnée aux membres régulièrement actifs dans notre section et qui ont montré leur intérêt lors du sondage au mois de décembre 2018 via un Doodle. Dès que la liste définitive sera établie, votre participation sera confirmée vers fin avril.

Un acompte de Fr 140.- non remboursable couvrant les frais de reconnaissance, les frais administratifs et l'avance payée à l'hôtel sera déduit du paiement de la pension au mois de mai 2019.

Assurances :

- Responsabilité civile valable à l'étranger.
 - Assurance maladie/accident valable à l'étranger.
 - Assurance Evacuation en hélicoptère valable à l'étranger (du type REGA).
- Pour éviter de fournir des copies de vos assurances, vous déclarerez sur l'honneur, dans le bulletin d'inscription, d'être en possession de ces assurances.
- Nous vous recommandons vivement une assurance "Annulation de voyage" (du Type ETI du TCS); une annulation de dernière minute s'avère toujours coûteuse.

Organisation

Le côté administratif sera assumé par Imke et Jan Sassen qui se tiendront à votre disposition pour tout renseignement supplémentaire au tél. 021 799 15 69 / 079 863 95 66 ou par email :

jimsassen@bluewin.ch.

Février 2019
Jan Sassen