



Ski de randonnée Découverte et Confort

ABRUZZES (Italie) – 7 au 14 février 2015

Le massif des Abruzzes, situé à l'Est de Rome, est très enneigé en hiver. Le parcours que nous proposons permet de découvrir les plus beaux sommets par des courses à la journée que nous ferons en traversée si les conditions le permettent.

Un minibus conduit par Lorenzo (un accompagnateur de moyenne montagne local) nous permettra de faire les liaisons entre les différents sommets et d'entreprendre des traversées à la journée. Lorenzo nous fera partager sa connaissance du terroir et des villages. L'hébergement se fera dans des auberges de montagne au charme italien, avec un final « bien être » dans un petit hôtel avec sauna et jacuzzi à Caramanico Terme au pied de la Maiella et toujours une nourriture soignée riche en produits locaux.

Les possibilités sont nombreuses et le parcours donné ci-après pourra être modifié en fonction des conditions nivologiques, certaines étapes ne pouvant se faire que par conditions de neige stable.



Nous vous proposons de découvrir les 3 principaux massifs constituant le massif des Apennins, dans la région des Abruzzes : Sibilini, Gran Sasso et Maiella.

AU FIL DES JOURS

J1 : Vol de Paris ou Lyon vers Rome – Transfert dans le massif de Sibillini

Transfert en minibus (4 h) dans le massif de Sibillini. Nuit à l'auberge à Castelluccio di Norcia
Massif de Sibillini

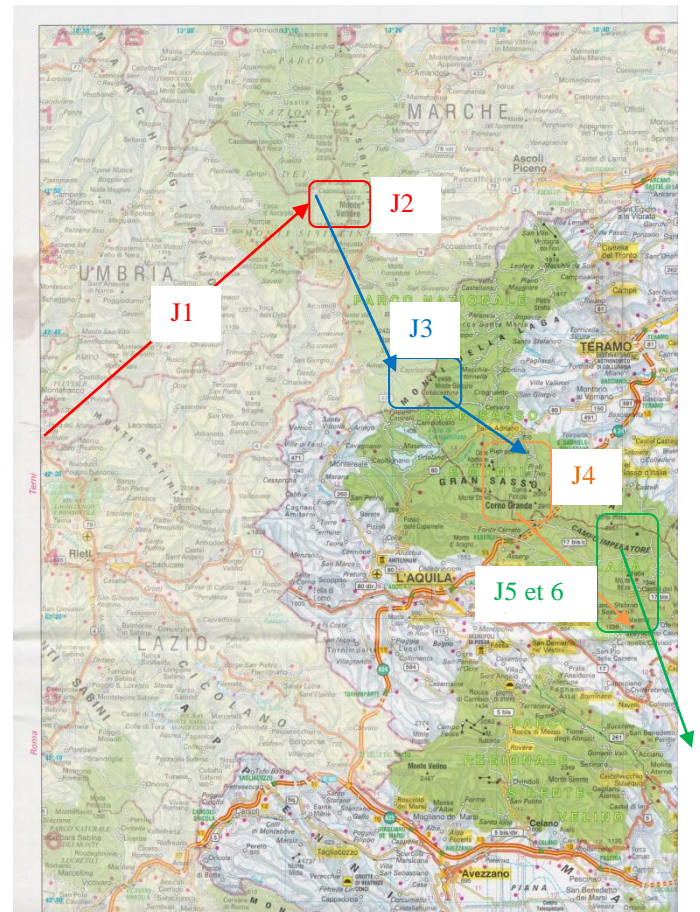
J2 : Monte Vettore (2476m)

Départ à 1350m pour faire l'ascension en traversée du Monte Vettore. Montée par la « Valle Santa » et descente par le « Canale di Mezzilitri ». Nuit à la même auberge. A Castelluccio di Norcia



J3 : Traversée du Monte Gorzano (2458m)

Transfert en minibus vers le village de Capricchia. Départ vers 1300m (suivant l'enneigement de la route) et traversée Ouest - Est du sommet. Descente sur le village de Cesacastina. Transfert en minibus vers le massif du Gran Sasso et nuit en auberge à Pietracamela.



Massif du Gran Sasso et Monti della Laga



J4 : Pico d'Intermesoli (2635m)

Au départ de « Prati di Tivo » à 1450m d'altitude, nous remonterons la splendide vallée du Val Maone, bordée de falaises calcaires imposantes, en direction du Campo Pericoli, du col « Sella dei Grilli », puis du Pico d'Intermesoli. Suivant les conditions, plusieurs options de descente sont envisageables : soit un aller-retour, soit un boucle en rentrant par le vallon nord si les conditions sont stables. Transfert en minibus vers le massif des Monti della Laga. Nuit en chambre d'hôte à Calascio

J5 : Monte Camiscia (2564m)

Traversée du Monte Camiscia depuis Fonte Vetica (1600m). Montée par le vallon de « Vradra » et descente par la splendide face sud-ouest « il Paginone ». Nuit en chambre d'hôte à Calascio

J6 : Monte Prena (2561m)

Si les conditions le permettent, nous réaliserons la traversée Sud – Nord du Monte Prena depuis Fonte Vetica (1600m). Une arête sommitale qui nécessite de mettre les skis sur le sac. Descente en face nord par des pentes soutenues et final sur un sentier skis sur le sac. Transfert en minibus vers le massif de la Maiella. Nuit en auberge à Caramanico Terme (sauna et jacuzzi).



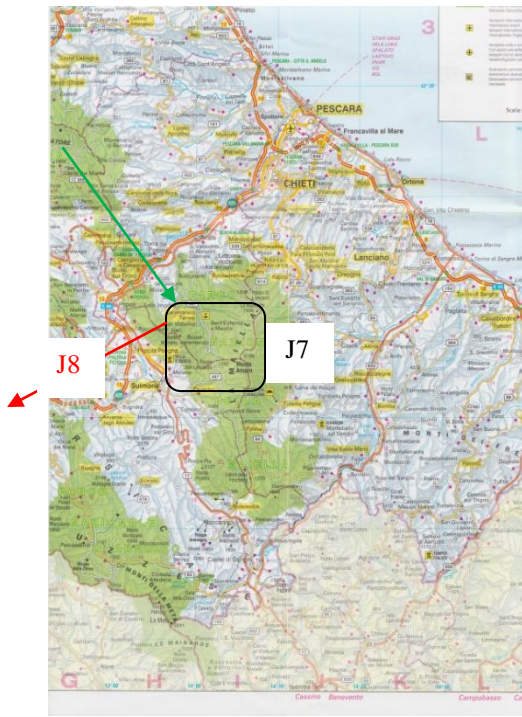
Guides de Haute Montagne spécialisés dans l'organisation
d'expéditions et de voyages lointains

Massif de Maiella

J7 : Monte Amaro (2793m)

Traversée du Monte Amaro depuis Rava del Ferro (1498m). Descente par la « Rava della Vespa » ou si les conditions les permettent par la « Rava della Giumenta Bianca ». Nuit en auberge à Caramanico Terme (sauna et jacuzzi).

J8 : Transfert sur Rome et vol retour





CARACTERISTIQUES TECHNIQUES

Niveau :

C'est un séjour qui demande une bonne expérience du ski de randonnée et une bonne forme physique, les pentes sont souvent raides et le dénivelé peut dépasser les 1500 mètres sur la journée.

Les courses se font à la journée (sacs légers) sur des itinéraires en traversée la plupart du temps. Un minibus assure la logistique tout au long de la semaine. L'hébergement se fait dans des auberges de montagne confortables.

Dates : 7-14 février 2015

Prix : 1900 €/pers sur la base de 5 participants minimum. Acompte de 30% demandé à l'inscription, le solde doit être réglé 30 jours avant le départ.

Le prix comprend :

- Le transport pour rejoindre Rome
- L'encadrement par un guide de haute montagne français
- La logistique avec un minibus et un chauffeur
- L'hébergement en auberge montagne en demi-pension. Douches tous les soirs !
- Les pique-niques pendant la durée du séjour
- Le prêt **sur demande** du matériel de secours en avalanche (ARVA, pelle, sonde)
- Une pharmacie collective

Le prix ne comprend pas :

- Les vivres de courses (barres...) personnelles.
- L'assurance
- Le matériel personnel
- Les boissons et extra personnels dans les auberges
- Le repas du dernier soir à Caramanico Terme

Encadrement :

Un guide de haute montagne français pour 8 participants maximum.



Matériel :

- Sac à dos 40 litres permettant de porter les skis,
- Skis de randonnée, peaux de phoque, couteaux, bâtons,
- Chaussures de ski de randonnée,
- Crampons (réglés sur les chaussures),
- Baudrier léger (nous pouvons vous prêter un baudrier Cilao 100g sur demande),
- ARVA, pelle, sonde,
- 3 paires de chaussettes,
- 1 collant et un pantalon coupe vent et imperméable type GoreTex,
- 2 ou 3 T-shirts respirant et 1 fourrure polaire,
- 1 veste polaire et une veste coupe vent et imperméable type GoreTex,
- 1 Bonnet et une casquette,
- 1 paire de gants de ski chauds et 1 paire de gants en laine polaire,
- Thermos (gourde iso thermique),
- Lunettes de glacier, masque de ski, crème solaire et stick pour les lèvres,
- Petite pharmacie personnelle, trousse de toilette,
- Un appareil photo (facultatif).



Assurance annulation – rapatriement :

Vous pouvez vous assurer par vous-même ou choisir une des options proposées dans le bulletin d'inscription à renvoyer à l'agence de voyage Les Matins du Monde. Ci-dessous un topo concernant les assurances.

Les 3 principales garanties sont :

- **Annulation de voyage** : c'est un risque important mais c'est à vous de faire votre choix et de l'assumer. Attention, si vous n'êtes pas couvert, si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre départ dans les 60 jours qui précède votre départ, vous ne pourrez pas prétendre à un remboursement.
- **Assistance rapatriement** : c'est une garantie importante qui est souvent acquise avec une carte de crédit (à vérifier par chacun selon sa carte), un contrat automobile ou habitation ... etc. Attention au fait que cette garantie ne couvre que le rapatriement depuis un hôpital à l'étranger vers le domicile de la personne concernée. Cela ne concerne pas les secours, et la prise en charge des frais médicaux n'est pas toujours effective dans des montants suffisants.

Deux garanties pour lesquelles il faut être très vigilant :

- **Frais et de recherche et de secours** : c'est la garantie la plus difficile à obtenir. Il faut être couvert au minimum pour un montant de 11400€ par personne. Très peu de contrat propose cette garantie, et ceux qui la propose en limitent parfois l'application à des cas très particuliers (par ex : uniquement en cas d'accident pendant la pratique d'une activité sportive.... Excluant toute maladie, ou accident hors terrain sportif....).
Le contrat proposé par Les Matins du Monde est adapté à ces exigences.
- **Frais médicaux** : vérifier que la prise en charge des frais médicaux est bien prévu dans votre contrat, et que les montants pris en charge sont bien suffisants, sinon, tous les frais médicaux sont à votre charge.