



## Trekking delle Meraviglie

Rev. 01-2018

### Parco Nazionale del Mercantour Valles des Merveilles et de Fontanalba

**Per poter partecipare al trekking è necessario scaricare, leggere ed accettare il regolamento ed inviarne copia firmata a [info@unpassoavanti.green](mailto:info@unpassoavanti.green)**

Il Trekking delle Meraviglie si snoda in uno splendido percorso ad anello nel Parco nazionale del Mercantour (Francia). Il percorso base ha uno sviluppo totale di oltre 40 km e prevede un dislivello positivo e negativo di circa 2.200 mt. La Valle delle Meraviglie è un vasto circolo di origine glaciale disseminato di limpidi laghi. Scoperta dall'uomo moderno solo verso la metà del secolo scorso, è considerata dai più una valle dalla bellezza disarmante, lo testimoniano anche le oltre 35.000 incisioni rupestri preistoriche lasciate dall'uomo nel corso dei millenni, le più antiche risalgono al V° millennio prima di Cristo in età Paleolitica.

Il percorso proposto è adatto a camminatori allenati e motivati, si svolge in 3 giornate e prevede 2 pernotti in Rifugio / Gite d'étape.

#### Il Programma in breve

##### Venerdì 24 Agosto – Giorno 1

Ritrovo ore 5.30 ad Erba partenza per Caserino Tende(Fr). E' fondamentale la condivisione massima dei mezzi in quanto il viaggio risulta piuttosto oneroso ed il parcheggio non molto grande. Per chi viene da altre zone sono possibili punti di incontro differenti.

Arrivo previsto al punto di partenza le 10.30 – 11.00. Per questa giornata è previsto il pranzo al sacco.

Inizieremo il Trekking da Caserino (Q.1560), entrando nel Vallon de Fontanalba, raggiungeremo l'omonimo rifugio (ancora chiuso) per poi proseguire verso il Lac Vert de Fontanalba, la Via Sacra e le Lacs Jumeaux. Da lì raggiungeremo il colle de Valaretta (Q.2.280); da questo punto, una ripida discesa, ci condurrà sino al Vallon De la Miniere che percorreremo verso Est sino a raggiungere il primo rifugio del nostro trek (Refuge Valle è Roya/Meravilles Q. 1.450).

*Lunghezza circa 12,5 Km - Tempo di percorrenza 4-5 Ore - Dislivello positivo circa 830 m – Dislivello negativo circa 870 m*

##### Sabato 25 Agosto – Giorno 2

Partenza all'alba per inoltrarci da subito nel Vallon de la Miniere per l'omonimo sentiero, raggiungeremo le Refuge des Meravilles percorrendo poi la Vallée des Merveilles lungo il GR 52, continuando poi per la valle dei laghi sino al Refuge de Valmasque.

In questa tappa, la più lunga, attraverseremo innumerevoli ambienti alpini e lacustri, ricchissimi di varietà minerali.

Il Refuge de Valmasque è il nostro secondo pernottamento.

*Lunghezza circa 14,5 Km - Tempo di percorrenza 6-7 Ore - Dislivello positivo circa 1.050 m – Dislivello neg. circa 340 m*

##### Domenica 26 Agosto – Giorno 3

La tappa fisicamente meno impegnativa ci condurrà dal Refuge de Valmasque sino al punto di partenza completando così un anello a dir poco meraviglioso ... ma, d'altronde, siamo o non siamo nella valle delle Meraviglie!

*Lunghezza circa 12,5 Km - Tempo di percorrenza 3,5-4 Ore - Dislivello positivo circa 280 m – Dislivello neg. circa 950 m*

**Costi:**

Costo a partecipante (minimo 6): € 245

**La quota comprende:**

Il costo della Guida regolarmente iscritta al Collegio Regionale e Nazionale e dotata di assicurazione RC per le attività svolte, le mezze pensioni ed i sacchi pranzi del sabato e della domenica.

**La quota non comprende:**

Non sono compresi i costi di viaggio e di sopravvivenza sino al primo rifugio. Il pranzo del venerdì, quindi, verrà autogestito dai partecipanti con pranzo al sacco. Il costo di viaggio verrà suddiviso tra i partecipanti con l'esclusione del proprietario del mezzo.

**Modalità di pagamento:**

Quota di prenotazione in acconto € 100

**Termini di Prenotazione**

La prenotazione potrà essere effettuata via e-mail all'indirizzo: [info@unpassoavanti.green](mailto:info@unpassoavanti.green) o telefonando ai numero 338.8813329 e/o 349.4464229.

**Termine ultimo: 20/08/2018**

**Preparazione ed equipaggiamento personale:**

I partecipanti devono essere escursionisti allenati in grado di affrontare percorsi che richiedano 7-8 ore di marcia al giorno anche su terreno accidentato.

Per affrontare al meglio questo Trekking è assolutamente necessario il seguente materiale: Zaino 25-30lt, ricambi intimi personali, maglie tecniche, micropile, pile, giacca antivento e anti pioggia, cappellino, occhiali da sole, protezione solare e repellente per insetti, **Lampada frontale con batterie di riserva, Sacco lenzuolo per il pernottamento in rifugio, ombrellino, coprizaino impermeabile, sacchetti portatutto impermeabili, un piccolo asciugamano in microfibra ed un kit farmacia personale. Le calzature più idonee per il percorso sono scarpe da trekking robuste preferibilmente alte (no scarpe da trail) con suola morbida e scolpita**, si consiglia l'uso di pantaloni robusti di facile asciugatura cui si possa eventualmente togliere la parte inferiore tramite zip. L'utilizzo dei bastoncini, sono a scelta personale dei partecipanti.

Il trek si svolge tra una quota compresa tra i 1.500 e i 2.500 m, è pertanto necessario curare in modo adeguato l'abbigliamento personale. Lungo il percorso sono presenti diversi corsi d'acqua e diversi laghi alpini.

**Assicurazione personale**

Durante il trekking, i partecipanti sono coperti da un'assicurazione RC e infortuni.