

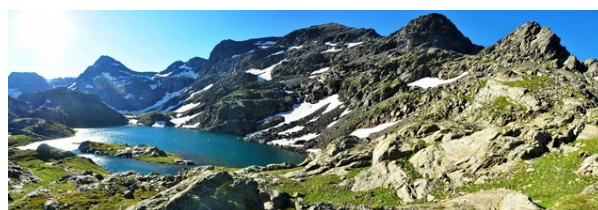
Croix de Belledonne

Massif	Belledonne	Niveau technique	● ● ○ ○
Département	Isère	Niveau physique	● ● ● ●
Commune	Revel	Dénivelé cumulé	J1 : 1100 m J2 : 800 m (-1500 m)
RDV	9h30, Parking des 4 chemins		
Nuitée	Refuge de la Pra	Distance	22 km
Saison	Juin à septembre	Durée	2 jours

Descriptif

Le premier jour, nous monterons au refuge de la Pra, en passant par le grand Colon, tour de surveillance de la vallée du Grésivaudan, puis par les lacs Merlats et le plateau de la Pra.

Le deuxième jour on remontera le vallon des Doménons pour rejoindre la croix de Belledonne, voisine du point culminant du massif au grand Pic.



Coté technique



- Être à l'aise sur tout type de sentiers (étroits, aériens, rocheux)
- Être en bonne condition physique (pratiquer une activité physique plusieurs fois par semaine, avoir l'habitude de randonner ou de pratiquer la course à pied).
- Fort dénivelé négatif le 2e jour (attention aux genoux sensibles).

A prévoir

- chaussures de randonnées crantées
- sac à dos ~ 40L
- vêtements adaptés à la randonnée (protections contre pluie/vent et froid indispensables)
- lunettes, crème solaire, chapeau
- pique-nique pour J1 + J2, eau (1,5L min à adapter selon météo)
- pantalon, polaire pour le soir
- vivres de course (barres de céréales, fruits secs,... selon les envies)
- bâtons (conseillés pour la descente)
- sac à viande ou duvet fin
- lampe frontale, boules quies
- papier toilette
- sac poubelle (pour protéger les affaires en cas de pluie)
- nécessaire de toilette succinct (serviette microfibre, savon,...)
- argent liquide (douches, boissons et extra au refuge)



Informations

Nuitée en demi-pension (nuit+ repas du soir + petit dej) : 47€ / adulte
 Encadrement : Accompagnatrice en Montagne, groupe de 12 personnes max
 Signaler avant la sortie les soucis de santé ou informations utiles à l'accompagnatrice