

## Ecrins - Lac de la Muzelle – Lac du Lauvitel

<b>Massif</b>	Oisans	<b>Niveau technique</b>	● ● ● ○
<b>Département</b>	Isère	<b>Niveau physique</b>	● ● ● ○
<b>Commune</b>	Vénosc	<b>Dénivelé</b>	J1 : +1200 m J2 : + 500 m, -1700 m
<b>RDV</b>	10h30 Parking de Bourg d'Arud, après le pont sur le Vénéon	<b>Distance totale</b>	17 km
		<b>Durée</b>	2 jours
<b>Nuitée</b>	Refuge de la Muzelle	<b>Saison</b>	Juin à septembre

### Descriptif

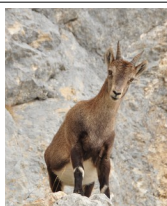
Une sortie week-end immersion en montagne, au coeur du parc national des Ecrins, avec une nuitée en refuge.

Au départ du Bourg d'Arud nous monterons le premier jour au lac et refuge de la Muzelle (1200m D+). Du refuge nous pourrons continuer pour aller voir la roche percée et les cheminées de fée qui surplombent le lac.



Le deuxième jour nous passerons le col du vallon (2500m) pour redescendre sur le lac du Lauvitel et sa réserve naturelle intégrale, profiter de la beauté des paysages et rejoindre la vallée par une boucle (500m D+, 1700m D-).

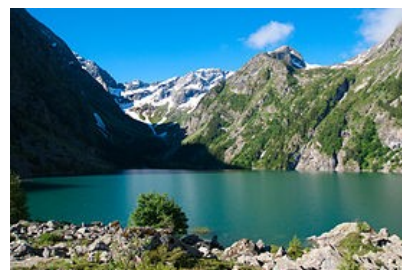
### Côté technique



- Être à l'aise sur tout type de sentiers
- 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, 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 (couettes au le refuge)
- 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 (boissons et extra au refuge)



### Informations

Encadrement : Accompagnatrice en Montagne, groupe de 12 personnes max  
Signaler avant la sortie les soucis de santé ou informations utiles à l'accompagnatrice