



Merci de penser à t'inscrire sur le site internet

**WEEK-END DU 7 ET 8 JUILLET**      **Randonnée alpine**      **Massif du Mont Cenis 73**  
**2018**

**ENTRE VALLON D'AMBIN ET D'ETACHE**

Par Lionel D. ☎ **06 23 35 29 73**

Au sud du massif de la Vanoise, dans le massif du Mont-Cenis, nous arpenterons les deux beaux vallons sauvages d'Ambin et d'Etache.

Le samedi, montée au lac d'Ambin et le dimanche, direction le lac Noir et le Pas de la Coche pour descendre dans le second vallon.

Passages non vertigineux non garantis

**Samedi :** Montée au refuge d'Ambin et montée au lac du même nom.

**Très difficile** 4 h 30 pour 11 kms et 1000 m de dénivelée

La dernière partie du sentier montant au lac d'Ambin est non balisée.

**Dimanche :** Départ du refuge d'Ambin et montée au Pas de la Coche (2968 m) et redescente dans le vallon d'Etache jusqu'au point de départ.

**Difficile** 6 h 30 pour 18 kms et 710 m de dénivelée

**Hébergement :** Refuge d'Ambin

Baraque de Corneille,

73500 Bramans - 04 79 20 35 00

**Repas :** 2 pique niques

**Prévoir :** Sac à dos, sac à viande, repas pour le 1er jour, barres de céréales/fruits secs, nécessaire de toilette, chaussures de randonnée et bâtons de marche, chapeau, lunettes de soleil, crème solaire.

Très bonnes conditions physique et d'endurance requises.

A noter que certaines parties du sentier ne sont pas balisées.

**Coût prévisionnel :** 100 € environ avec les frais de transport (sur la base de 5 personnes par voiture)

**Réservation :** Inscription avant le 31 mai par l'envoi d'un chèque d'acompte de 40 € à l'ordre de Rando's Rhône-Alpes.

Nombre max. de participants : 10

**RDV A :** 8 h 30 à Grenoble ; 7 h 00 à Saint-Etienne ; 7 h 30 Lyon.

**RDV L :** 10 h 00 parking avant le refuge du Suffet à Bramans (73500)

Pour savoir ce qu'il se passe chez nos associations amies, rendez-vous sur notre site internet [www.randos-rhone-alpes.org](http://www.randos-rhone-alpes.org) rubrique « Liens ».

© Rando's Rhône-Alpes 2018