

Domingo 3 de septiembre: GLACIER D'ARSINE

Desayuno

Bus 30km - 30min

Inicio Le Casset <https://goo.gl/maps/Z4bALWzPPEgYxU1i8>

Travesía Glacier d'Arsine

Fin Col du Lautaret: <https://goo.gl/maps/JAUCjRzkubgYHt6aA>

Albergue

Cena

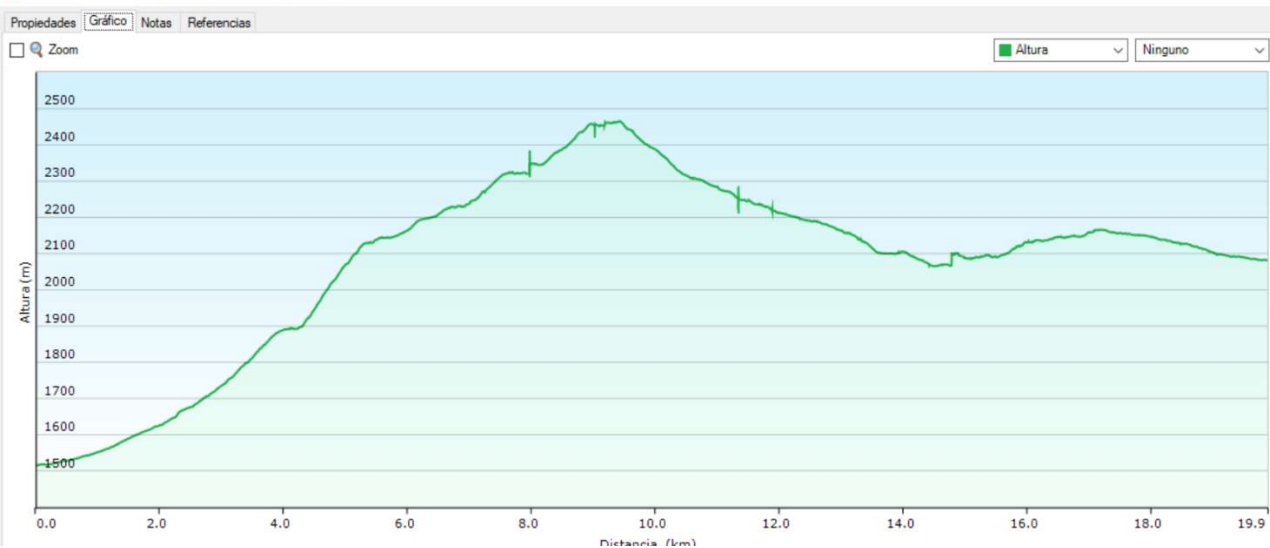


Itinerario **opción [A]** - Nivel 2 (dificultad media):

Le Casset

Lac de la Douche	4km	+400m		1h 30min
Col d'Arsine	4km	+450m		2h
Glacier d'Arsine	1,5km	+150m		1h
Sentier des Crevasses	5km		-400m	1h 30min
Col du Lautaret	5km	+100m	-100m	2h
TOTAL	20km	+1.100m	-500m	8h

D3n2 Travesia Le Casset - Glacier d'Arsine - Col Lautaret



Itinerario **opción [B]** - Nivel 1 (dificultad baja):

Le Casset

Lac de la Douche	4km	+400m		1h 30min
Col d'Arsine	4km	+450m		2h
Sentier des Crevasses	5km		-300m	1h 30min
Col du Lautaret	5km	+100m	-100m	2h
TOTAL	18km	+950m	-400m	7h

D3n1 Travesia Le Casset - Col Lautaret



Lunes 4 de septiembre: LACS MUZELLE Y LAUVITEL

Desayuno

Bus 60km - 1h30min

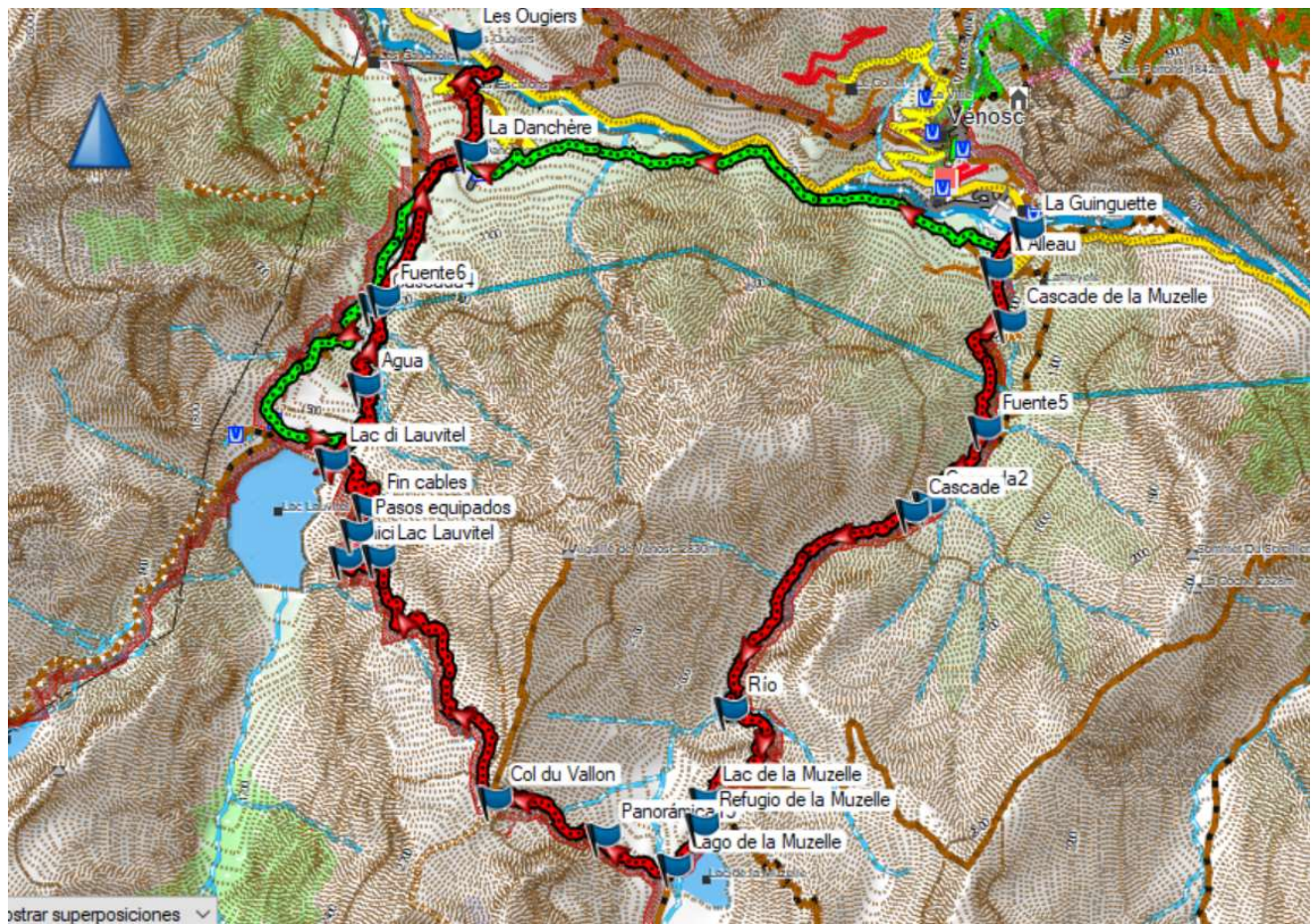
Inicio Venosc <https://goo.gl/maps/P1bArdbWvTMsLyf57>

Ruta Lacs Muzelle y/o Lauvitel

Fin Les Ougiers <https://goo.gl/maps/bY8Pre7wQvd242Nc7>

Albergue

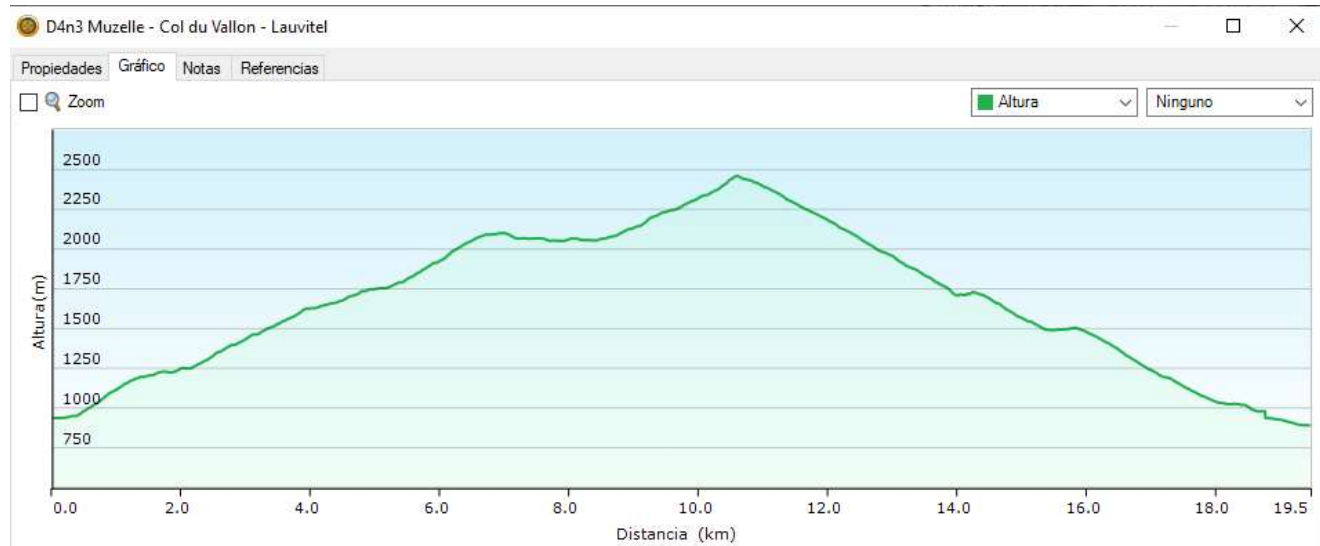
Cena



Itinerario **opción [A]** - Nivel 3 (dificultad difícil):

Venosc

Lac Muzelle	7km	+1200m		3h 30min
Col Vallon	4km	+450m	-50m	1h 30min
Lac Lauvitel	5km		-1000m	2h
Les Ougiers	4km		-600m	1h 30min
TOTAL	20km	+1650m	-1650m	8h 30min



Itinerario **opción [B]** - Nivel 2 (dificultad media):

Venosc - Cascada Muzelle - **Lac Muzelle** - Cascada Muzelle - Venosc (15km ±1.100m)

Itinerario **opción [C]** - Nivel 1 (dificultad baja):

Venosc

La Danchère	4km	+150m	-100m	2h
Lac Lauvitel	3km	+600m		2h 30min
Les Ougiers	5km		-750m	2h 30min
TOTAL	12km	+750m	-850m	7h



Martes 5 de septiembre: COL D'IZOARD

Desayuno

Bus 30Km - 1h

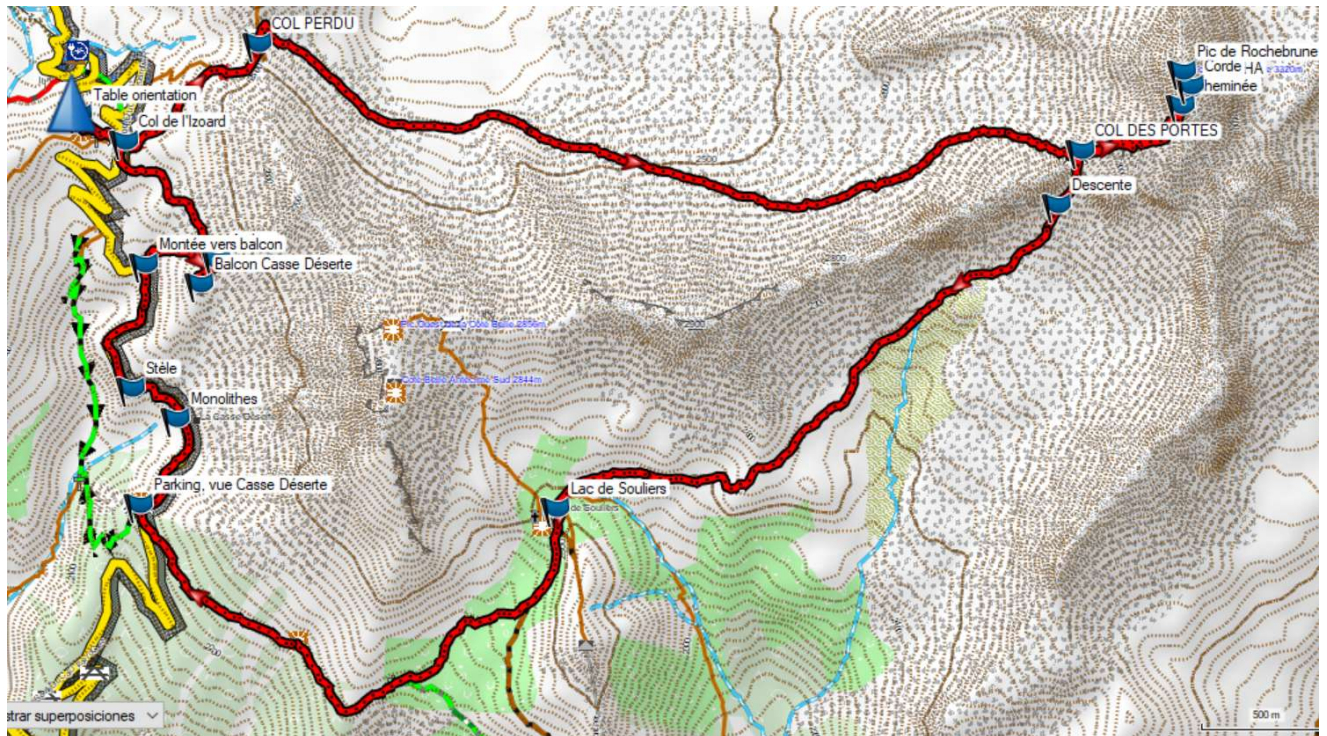
Inicio y Fin <https://goo.gl/maps/9pfaerFU8SvTbfhL6>

Ruta circular Pic Rochebrune desde Col d'Izoard

Fin

Albergue

Cena



Itinerario **opción [A]** - Nivel 3 (dificultad difícil) - **ALPINISMO (casco)**::

Col d'Izoard

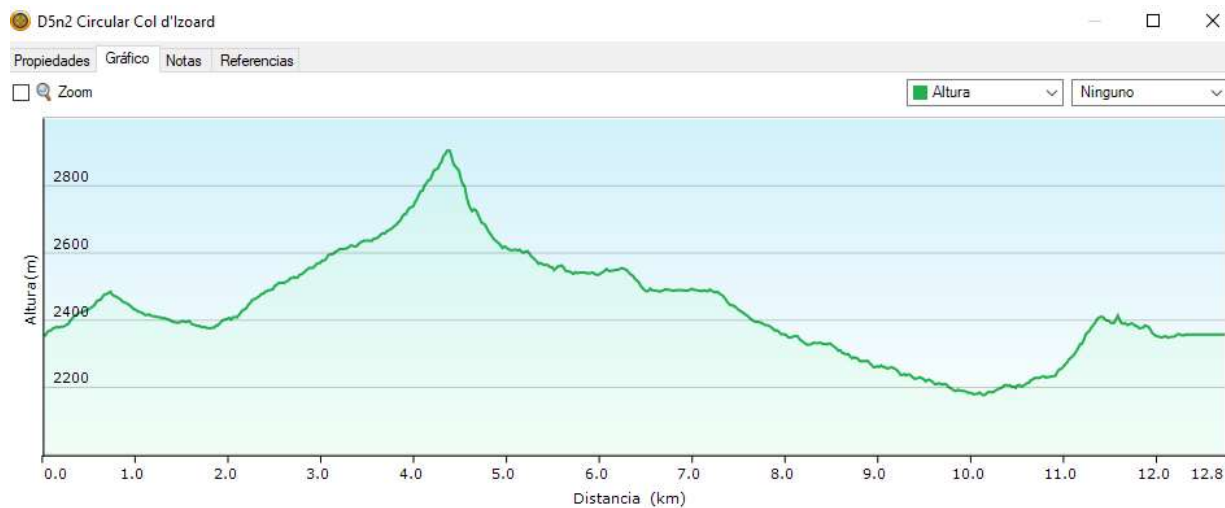
Col des Portes	4,5km	+650m	-150m	2h
Pic Rochebrune	0.75km	+400m		1h 30min
Col des Portes	0.75km		-400m	1h 30min
Lac de Souliers	3km		-500m	1h
Casse Deserte	2.5km		-300m	1h
Col d'Izoard	2.5km	+300m		1h
TOTAL	14km	+1350m	-1350m	8h



Itinerario **opción [B]** - Nivel 2 (dificultad media):

Col d'Izoard

Col des Portes	4,5km	+650m	-150m	2h 30min
Lac de Souliers	3km		-500m	2h
Casse Deserte	2.5km		-300m	1h
Col d'Izoard	2.5km	+300m		1h 30min
TOTAL	12km	+950m	-950m	7h



Itinerario **opción [C]** - Nivel 1 (dificultad baja):

Col d'Izoard - **Col des Portes** - Col d'Izoard (9km ±700m)

Miércoles 6 de septiembre: GLACIER BLANC

Desayuno

Bus 45Km - 1h15min

Inicio Albergue <https://goo.gl/maps/2q4XFdyDgqmxNg1fA>

Fin Parking Pre Madame Carle <https://goo.gl/maps/ACtNCZ7qbAwz5Jrh7>

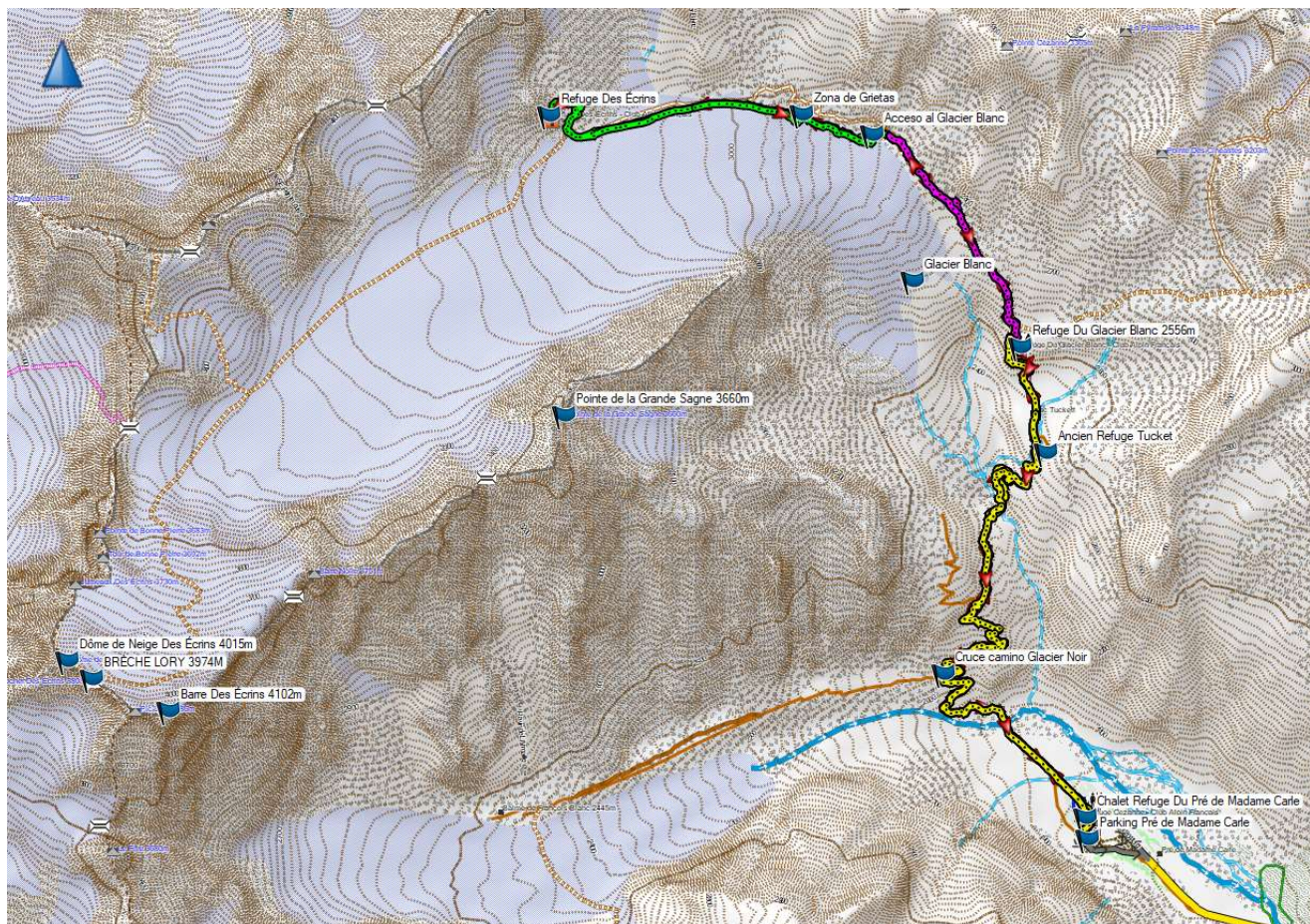
Inicio

Ruta Glacier Blanc

Fin

Albergue

Cena



Itinerario **opción [A]** - Nivel 3 (dificultad difícil) - **ALPINISMO (crampones, piolet y casco):**

Pre Madame Carle

Refuge Glacier Blanc	5km	+700m		2h 30min
Lengua Glacier	1.5km	+350m		1h
Refuge Des Ecrins	2km	+300m		1h 30min
Lengua Glacier	2km		-300m	1h
Refuge Glacier Blanc	1.5km		-350m	1h
Pre Madame Carle	5km		-700m	1h 30min
TOTAL	17km	+1.350m	-1.350m	8h 30min



Itinerario **opción [B]** - Nivel 2 (dificultad media):

Pre Madame Carle

Refuge Glacier Blanc	5km	+700m		2h 30min
Lengua Glacier	1.5km	+350m		1h 30min
Refuge Glacier Blanc	1.5km		-350m	1h
Pre Madame Carle	5km		-700m	2h
TOTAL	13km	+1.050m	-1.050m	7h



Itinerario **opción [C]** - Nivel 1/2 (dificultad baja/media):

Pre Madame Carle - **Refuge Glacier Blanc** - Vuelta mismo camino (10km ±700m)

Jueves 7 de septiembre: **GLACIER LA GIROSE**

Desayuno

Bus 30km - 40min

Inicio y Fin <https://goo.gl/maps/nrp16FximdszmL1w8>

Primera subida telesilla 8:30, segunda a las 10:30 y después de forma continua hasta las 16:30 (**última**

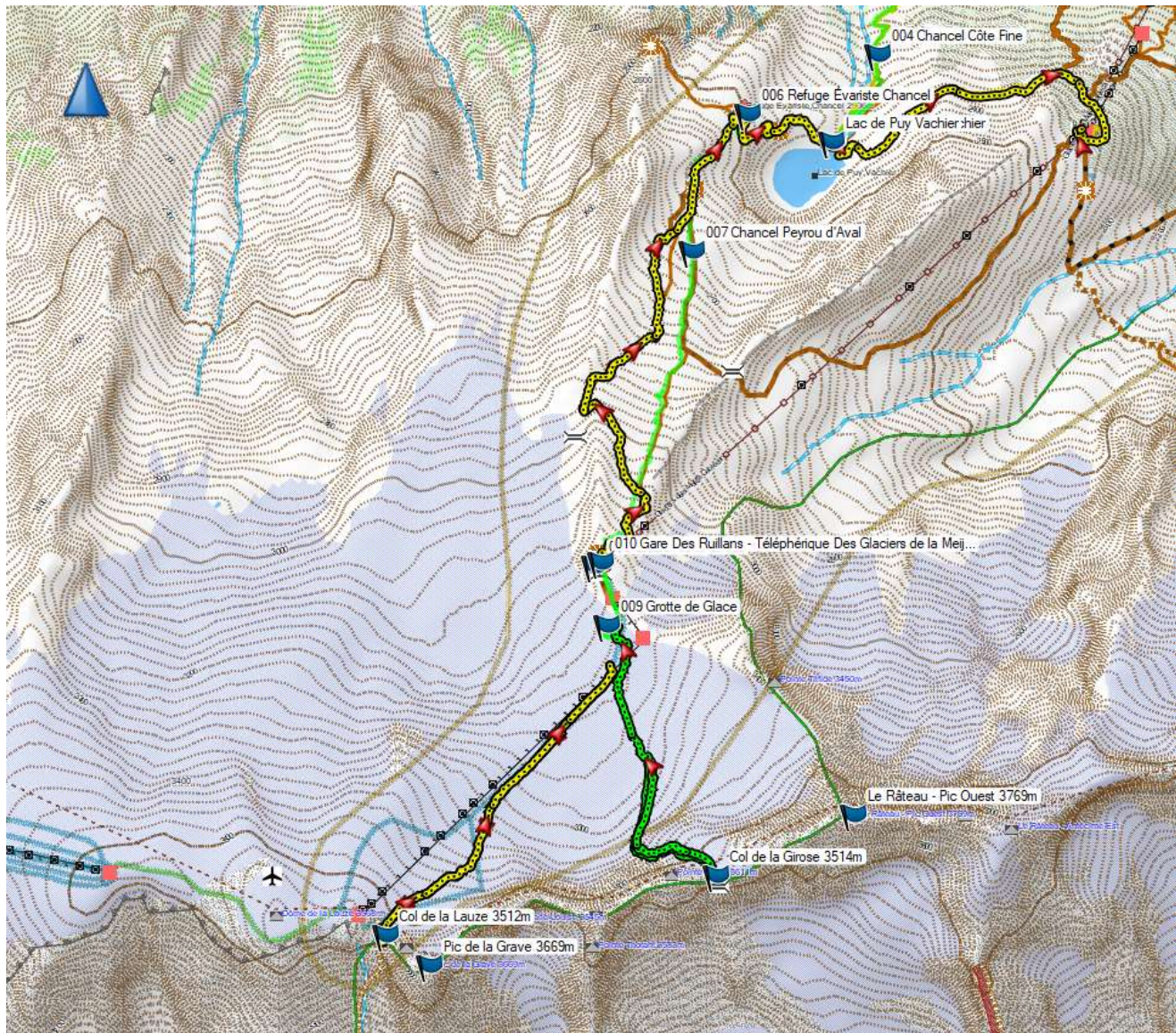
bajada)

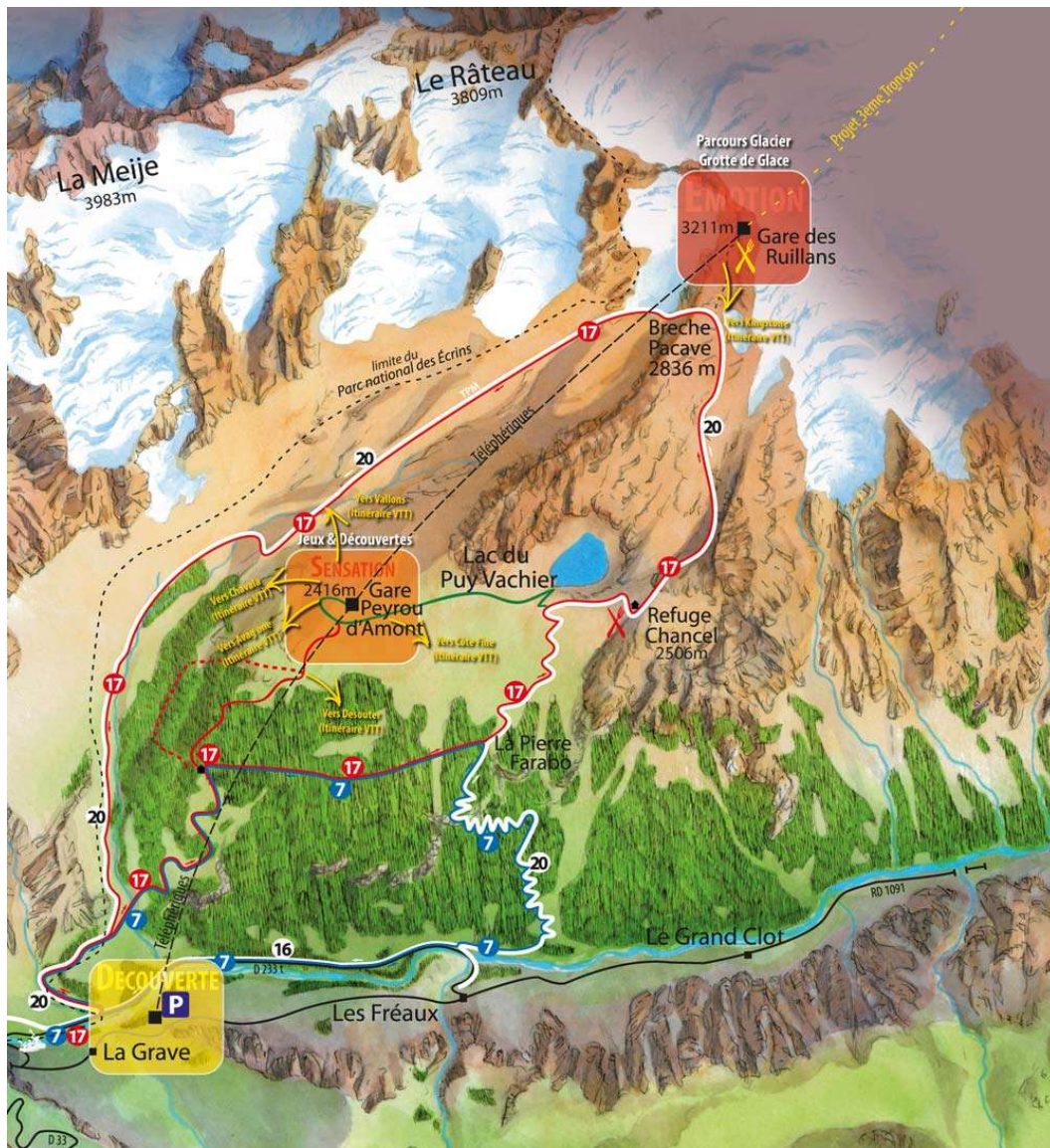
Ruta Glacier La Girose

Fin

Albergue

Cena





Itinerario **tramo [A]** - Nivel 3 (dificultad difícil) - **ALPINISMO** (crampones, piolet y casco):
 Gare des Ruillans - **Col Lauze o Col La Girose o Pic La Grave** - Gare des Ruillans (3km ±500m)

Itinerario **tramo [B]** - Nivel 2 (dificultad media) – **Senderismo rocoso**:
 Gare des Ruillans (estación superior) – Gare Peyrou d'Amont (estación intermedia) (4km -900m)

Itinerario **tramo [C]** - Nivel 1/2 (dificultad baja/media) – **Senderismo bosque**:
 Gare Peyrou d'Amont (estación intermedia) - La Grave (6km +100m -1.000m)

Viernes 8 de septiembre: GRAND GALIBIER

Desayuno

Bus 40Km - 1h

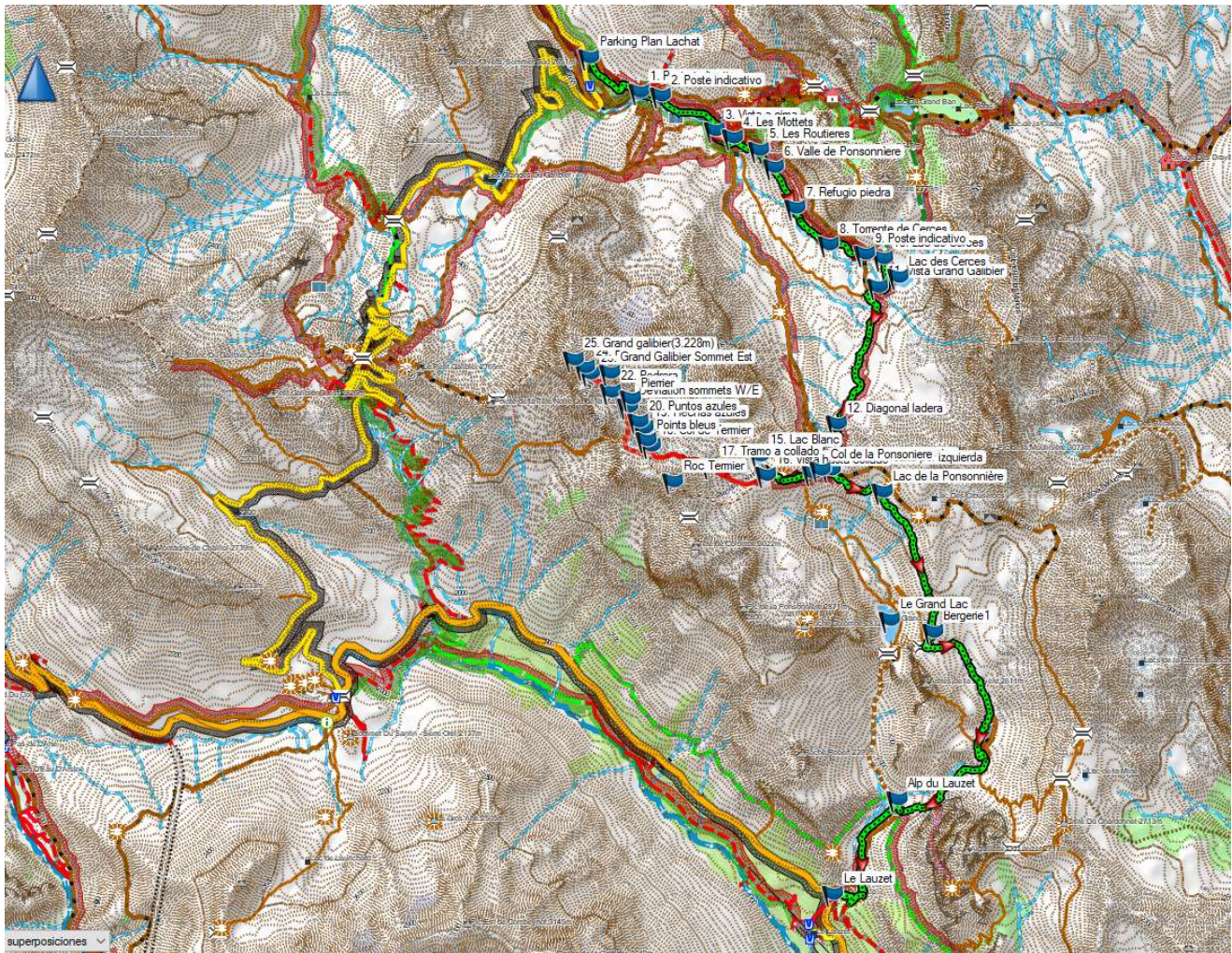
Inicio <https://goo.gl/maps/pAd8NYpc3gAE73o4A>

Travesía Grand Galibier

Fin <https://goo.gl/maps/SxQv5WCs1D2Sw4rb6>

Albergue

Cena



Itinerario **opción [A]** - Nivel 2/3 (dificultad media/alta):

Plan Lachat

Lac de Cerces	5km	+450m		1h 30m
Col de la Ponsonnière	3km	+200m		1h
Grand Galibier	4km	+700m		2h
Col de la Ponsonnière	4km		-700m	2h
Le Lauzet	7km		-900m	2h 30m
TOTAL	23km	+1.350m	-1.600m	8h



Itinerario **opción [B]** - Nivel 1/2 (dificultad baja/media):

Plan Lachat - Lac de Cerces – **Col de la Ponsonnière** - **Lac Blanc** - **Col de la Ponsonnière** - Le Lauzet (16km +700m -1.000m)

Itinerario **opción [C]** - Nivel 1 (dificultad baja):

Plan Lachat

Lac de Cerces	5km	+450m		2h
Col de la Ponsonnière	3km	+200m		1h
Le Lauzet	7km		-900m	3h
TOTAL	15km	+650m	-900m	6h

