

# Récapitulatif du séjour du Mercantour du 9 au 23 juillet 2016

## **Dimanche 10 juillet**

Maljasset –Maurin – Vallée de l'Ubaye – Plan de Parouart.  
Rando de 10 km et 250 m de dénivelé.

## **Lundi 11 juillet**

Col de Larche – Lac de l'Orrenaye – Col et lac de Roburent.  
Rando de 8 km avec 450 m de montée et 500 m de descente pour ceux qui se sont arrêtés au lac de l'Orrenaye et de 11 km avec 600 m de montée et 650 m de descente pour ceux qui sont allés au col de Roburent.

## **Mercredi 13 juillet**

Col de Larche (parking Le Pontet) – Lac du Lauzanier – Lac de Derrière la Croix – Lac des Hommes.  
Rando de 16 km et 700 m de dénivelé pour ceux qui se sont arrêtés au lac de Derrière la Croix et de 18 km et 1000 m de dénivelé pour ceux qui sont allés au lac des Hommes.

## **Jeudi 14 juillet**

Col de la Cayolle – Pas du Lausson – Vue sur le lac d'Allos – Lac des Garrets – Lac et col de la petite Cayolle.  
Rando de 8,5 km et 500 m de dénivelé.

## **Vendredi 15 juillet**

Abbaye de Laverq – Forêt domaniale de Laverq – Environs du col de Vautreuil et du glacier de la Blanche – Les Eaux Tortes.  
Rando de 18 km et 950 m de dénivelé.

## **Samedi 16 juillet**

Bayasse – Montée en forêt – Crête de la Pierre Eclatée – Col des Esbéliousses – Cascade au confluent du Bachelard et de la Grande Cayolle.  
Rando de 10 km avec 700 m de montée et 450 m de descente pour ceux qui se sont arrêtés à la cascade et de 14 km et 700 m de dénivelé pour ceux qui sont revenus au point de départ.

## **Dimanche 17 juillet**

Tour de Saint-Pons et Barcelonnette via les hauts de Barcelonnette.  
Rando 8 km et 400 m de dénivelé.

## **Lundi 18 juillet**

Super-Sauze – Télésiège du Brec – Col de Fours – Col du Gyp – Chapeau de Gendarme.  
Rando de 7 km et 500 m de dénivelé pour ceux qui sont descendus après le col du Gyp et de 8,5 km et 750 m de dénivelé pour ceux qui sont montés au Chapeau de Gendarme.

## **Mardi 19 juillet**

Lac des Eissaupres – Lac Verdet – Pas de Toureis – Lac des Terres Pleines.  
Rando de 8 km et 500 m de dénivelé pour ceux qui sont revenus au lac des Eissaupres et de 14 km avec 650 m de montée et 1000 m de descente pour ceux qui sont redescendus par le lac des Terres Pleines.

## **Mercredi 20 juillet**

Visite du Fort de Tournoux.

## **Vendredi 22 juillet**

Saint-Paul sur Ubaye – Pont du Chatelet – Grande Serenne.  
Rando de 5.5 km avec 300 m de montée et 230 m de descente pour ceux qui sont restés à Grande Serenne et de 8 km et 300 m de dénivelé pour ceux retournés à Saint-Paul sur Ubaye.