

FICHE DESCRIPTIVE DE RANDONNÉE

Programmation suivant le Programme affiché sur le site JRV.

RANDONNÉE	Le Col et lacs de Gialorgue	CARTE IGN	3642 ET
Départ	Estenc - Refuge de la Cantonnière	GPS : UTM (Fuseau 32T)	X: 320 910 Y: 4901 492

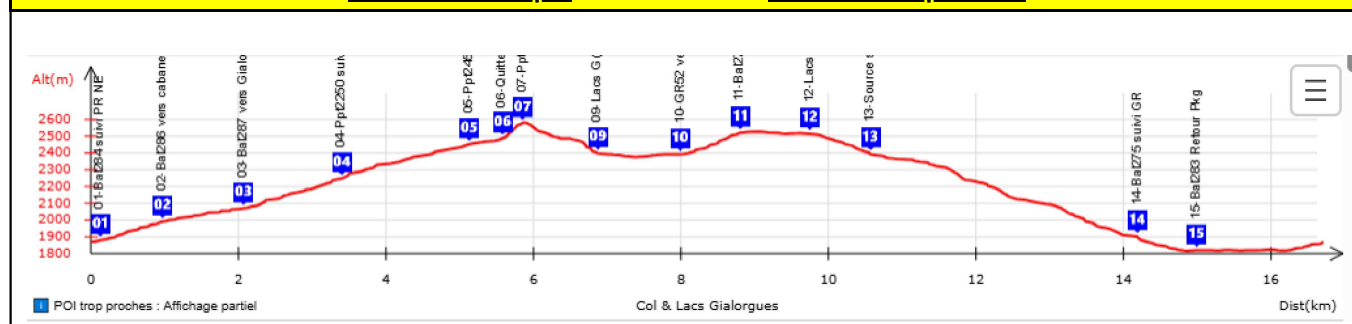
Distance	17,5 km	Temps de Marche estimé : (hors pauses et repas)	7 h 00
-----------------	----------------	--	---------------

Altitudes Mini - Maxi	1815 m	2580 m	Dénivelés Cumulés	+ 950 m	- 950 m
------------------------------	---------------	---------------	--------------------------	----------------	----------------

COTATION suivant grille FFR

EFFORT (E) - IBP : 118	TECHNICITE (T) :	RISQUE (R) :
5 : Difficile	3 : Peu difficile (4* partiel)	3 : Peu élevé (4* partiel)

Profil altimétrique et Difficultés explicitées



Randonnée s'adressant à des randonneurs aguerris à ce type de distance et dénivelé . Cependant, il n'y a pas réellement de difficulté technique hormis l'accession au col de la Roche trouée (point 7) ; on gravit des couloirs d'éboulis assez pentus dans un pierrier (demande une attention particulière et la prise de mains - justification du T4 et R4).

Le dénivelé positif est réparti sur les 6 premiers km (15% max) et la montée au col de Gialorgues (point 11 - 20% sur 500m) ; l'accès à la Roche trouée est de 25/30% . La descente est équivalente. Les bâtons sont recommandés.

Consignes d'équipement :

Obligatoire : chaussures de randonnée adaptées

Bâtons recommandés

Equipements habituels (sac à dos, vêtement de pluie, couvre-chef, couverture de survie, sifflet)

Vêtements chauds (Veste polaire, coupe-vent, bonnet, gants)

Vêtement de rechange pour le retour.

Pique-nique pour le midi avec boissons en quantité suffisante

ANIMATEUR	Denis	Tél: 07 85 95 31 22	denis.rivat@icloud.com	
Heure et lieu de RdV :	• Tennis de St Vallier	6 h 15	Trajet (A/R)	230 km
	•		(covoiturage)	(sans autoroute)

INSCRIPTION par SMS auprès de l'animateur au plus tard la veille avant 20h, en précisant le lieu de départ si nécessaire, ainsi que la possibilité d'assurer le covoiturage (participation en tant que chauffeur).

Descriptif / Informations complémentaires:

Très belle randonnée en boucle, située dans la zone coeur du Parc National du Mercantour, au départ du refuge de la Cantonnière à Estenc, avec contournement de la Montagne de l'Estrop, et découverte des lacs de Gialorgues et d'Estrop .

Ce beau circuit intègre de superbes décors avec alternance de massifs boisés et de reliefs montagneux, notamment à l'approche du Col de la Roche Trouée.

Nous démarrons au NE par un PR en longeant le ruisseau de Sanguinière jusqu'aux cabanes éponymes avant de bifurquer au SE dans le vallon de Gorgias au pied de la face Nord de la Montagne de l'Estrop.

En vue du col de la Roche Trouée, nous quittons le PR pour franchir le col, situé entre 2 rochers dressés côte à côte à 2588 m ; nous marchons à l'estime en repérant les cairns avec prudence et attention.

Le basculement s'opère alors vers les 3 lacs de Gialorgues que nous découvrons dans leur écrin avant de nous y diriger pour un pique-nique mérité.

Nous reprenons la marche en remontant vers le GR52 en direction du col de Gialorgues à 2519 m ; la vue s'ouvre à nous sur le vallon de l'Estrop et ses lacs vers lequel nous faisons un petit détour en longeant les anciennes casemates militaires.

Nous revenons vers le GR52 et redescendons dans de superbes paysages à notre point de départ à Estenc, en passant à quelques encablures de la source du Var .

Trace



Lac supérieur de Gialorgues

