

TOUR DES AIGUILLES D'ARVES TAA au départ de La Grave ou Villar d'Arêne TAA Sud 3J ou 4J / TAA Centre

**TAA LG Sud 3 ou 4J Tour des Aiguilles d'Arves au départ de La Grave partie Sud 3 ou 4 jours :
*randonnées avec nuitée en refuge, pour une initiation à l'itinérance en famille ou pour une itinérance sportive et technique courte entre amis (circuit bleu sur la carte).***

LES + :

- accès en transport en commun au départ de la Grave (ou Villar d'Arêne) depuis Grenoble ou Briançon,
- diversité des paysages entre alpages, torrents, lacs et glaciers,
- possibilité de rajouter une journée thématique en étoile
- niveau de difficulté totalement ajustable à vos envies !

J1 La Grave vers refuge du Pic du Mas de la Grave :

mini* D+ 650m, distance 6 km, ou beaucoup plus!

J2 Refuge Pic du Mas de la Grave vers refuge du Goléon :

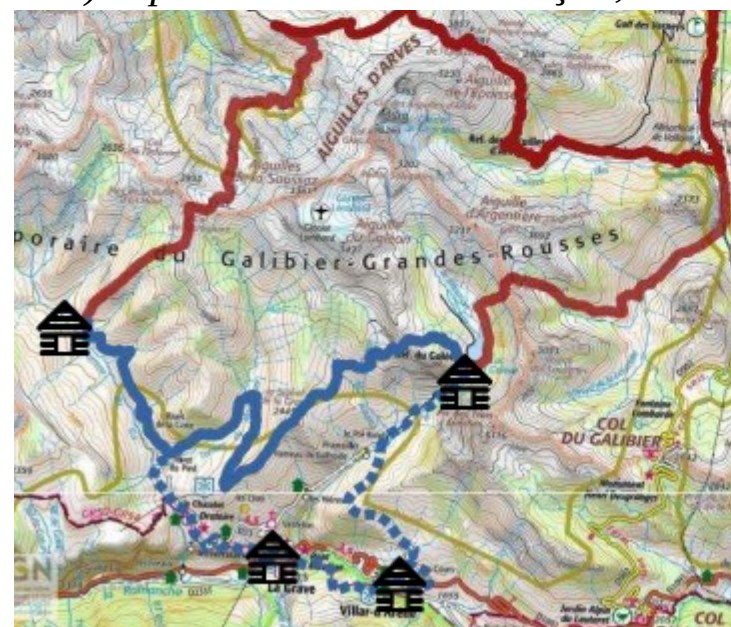
mini* D- 300m D+900m d15km, ou plus!

J3 Refuge du Goléon vers La Grave :

mini* D- 1000m d8km ou beaucoup plus !

En option J4 : une nuitée en plus en étoile en refuge pour gravir un sommet à 3000m, approcher un glacier, rencontrer la bergère et son troupeau, ou déambuler pour une découverte écologique, botanique et géologique.

*«mini» = dénivelée montante (D+), descendante (D-) et distance (d) pour l'itinéraire le plus facile.



TAALG Centre 4J Tour des Aiguilles d'Arves au départ de La Grave partie centrale 4 jours :

***4 journées de randonnées techniques itinérantes avec
3 nuitées en refuge, pour découvrir le coeur sauvage du massif
(circuit rouge sur la carte).***

LES + :

- variante possible pour accès en transport en commun,
- un tour sportif et technique, hors traces et sentiers battus,
- une itinérance majestueuse entre 2 vallées alpines contrastées, en seulement 4 journées d'itinérance,
- possibilité d'adapter l'itinérance en 5 ou 6 jours.

J1 La Grave (Valfroide) vers glacier et refuge du Goléon :

D+ dénivelée montante, D- dénivelée descendante, d. distance

D+ 1200m, D-600m, d.12km

J2 Refuge Goléon vers refuge des Aiguilles d'Arves :

D+ 1200m D-1100m d.15km

J3 Refuge Aiguilles d'Arves vers refuge du Pic du Mas de la Grave :

D+1300m D- 1500m d. 18 à 20 km!

J4 Refuge Pic du Mas vers Valfroide :

D+700m D- 800m d. 16 km

En option J5 : une nuitée en plus en étoile pour gravir un sommet OU en gîte pour limiter la durée de J3.

En option J5+J6 : 2 jours de randonnée et une nuit au refuge Chancel, pour accéder à pied au glacier de la Girose

!!! Séjour réservé à des randonneurs ayant une bonne capacité d'endurance et capables de monter et descendre des pentes raides hors sentiers

