SOPHIE VALERON
BMB 2008, L'ITINÉRAIRE

WWW.BMB2008.CANALBLOG.COM / CONTACT : 06 76 94 70 22

ETAPES	DEPART ARRIVEE	ITINÉRAIRE	*TEMPS ESTIMÉ *KM ENVIRON	DEN +/-	*RAVITO *RESTAURA° POSSIBLE *BIVOUAC *CAMPING *DOUCHE POSSIBLE (D)
1	**LANDRY 777m *(Bourg st Maurice)* ENTRE LE LAC 2145m** JEUDI 14 AOÛT 2008	Le Moulin 1264m, Rosuel 1556m, Chalet du Berthoud 2091m, hors GR 5 : refuge d'Entre le lac 2145m	6H 15km	+ 1368	Autonomie bivouac autorisé à proximité refuge (PN Vanoise) D
2	**ENTRE LE LAC 2145m REFUGE DE LA LEISSE 2487m** VENDREDI 15 AOÛT 2008	Chalet du Berthoud 2091m, ruine chalet de la Grassaz 2335m, Refuge col du Palet 2550m, Col du Palet 2652m, GR55, bifurca° col de Fresse via chalets de lognan et de la freisse) 2531m, col de la Leisse 2758m, refuge 2487m	9H 18km	+ 1226 -884	bivouac autorisé à proximité refuge (PN Vanoise) D Repas refuge
3	**REFUGE DE LA LEISSE 2487m PRALOGNAN 1418m** SAMEDI 16 AOÛT 2008	Pont de Croë Vie 2099m, Col de la Vanoise 2517m, Refuge des Barmettes 2010m, Fontanettes 1644m, Pralognan 1418m	6H 15km	+ 418 -1487	Etape-camping **Ravitaillement** D

4	**PRALOGNAN 1418m** **REFUGE DU FOND D'AUSSOIS 2324m** DIMANCHE 17 AOÛT 2008	Pont de Gerlon 1592m, les Prioux 1711m, Pont de la Pêche 1764m, Ritort 1900m, bifurc vers Col d'Aussois hors GR, Col d'Aussois 2916m, refuge 2324m	8H 14km	+ 1499 -592	Autonomie bivouac autorisé à proximité refuge (PN Vanoise) D
5	**REFUGE DU FOND D'AUSSOIS 2324m** ***Modane*** **LE LAVOIR (Valfréjus) 1923m** LUNDI 18 AOÛT 2008	Bifurc GR5 2206m, col du Barbier 2287m, refuge de l'Orgère 1935m, Modane 1066m par le Villeret, le Charmaix 1600m, le Lavoir 1923m	7/8h 18km	+938 -1457	Autonomie Bivouac **Ravito Modane** ***(recharge gaz Dora !)***
6	**LE LAVOIR (Valfréjus) 1923m** ***Mont Thabor 3178m*** **REFUGE DU THABOR 2502m** MARDI 19 AOÛT 2008	Col de Vallée étroite 2400m, lac du Peyron 2453m, col des Méandes 2727m, MONT THABOR 3178m, col des Méandes 2727m, Peyron 2453m, Col de Vallée étroite 2400m, Refuge du Thabor 2502m	8h 15km	+1357 -778	Autonomie Bivouac à proximité refuge D
7	**REFUGE DU THABOR 2502m** **NEVACHE 1600m** MERCREDI 20 AOÛT 2008	Col de Vallée étroite 2400m, Pont de la Fonderie 1900m, bifurca° GR57A Tour Thabor, Col du Vallon 2645m, Chalets du Vallon 2174m, Névache 1600m	8h 15km	+745 -1647	Etape-camping **Ravitaillement** D
8	**NEVACHE 1600m** **BRIANCON 1320m** JEUDI 21 AOÛT 2008	Pont de Fort Ville 1586m, bifurc GR5C 57 1688m, bifurc GR 57 2090, Col de l'Oule 2511m, Col des Cibières 2525m, Col de Granon 2404, bifurc GR 5C, Croix de la Cime 2606m, Croix de Toulouse 1962m, Briançon 1320m	8/9h 20km	+1100 -1526	Etape-camping D

EN RÉSUMÉ : DEN + TOTAL : 8651M / DEN – TOTAL : 8371M / KM : 130 ENVIRON