

# Sortie Montagne du 12, 13, et 14 Juillet 2019

## PIC DE LA MUNIA 3133 m depuis le cirque de Troumouse

niveau requis :marcheurs / montagnards

**Attention : cette randonnée n'est pas une initiation.**

Dénivelé : 1 000 m (quelques passages d'escalade en 3/4)

Marche : 7 à 8h sans les pauses

Départ le vendredi AP pour un bivouac le vendredi soir soit :

- autour de l'auberge du Maillet qui se trouve à 5 mn du parking du cirque de Troumouse car nous sommes hors du parc national.
- Possibilité de dormir à l'auberge du Maillet le tarif dortoir 20€ la nuit et petit déjeuner 6.5€ mais pour la réservation il faut savoir rapidement le nombre et ce n'est pas sûr pour les places, 5 mn du départ
- le camping de Héas à l'auberge de la Munia forfait adulte 7€ la nuit 4 km du cirque (le meilleur plan ?).

Il faut partir de très bonne heure samedi matin (6.30h) sinon attention aux horaires des navettes et nous ne pourrons pas monter au dernier parking en voiture car les places sont limitées et il faudra démarrer de l'auberge du Maillet et c'est 45 mn de goudron.(selon les infos de auberge du Maillet et de la Munia)

De nouveau bivouac samedi soir avec décrassage dans le torrent et soirée Espagnole.

Dimanche, plusieurs possibilités : escalade au rocher de Prat (Héas), randos diverses, à voir selon les envies et les humeurs des participants et retour au pays en fin d'AP.

[Voir pour le co-voiturage \(doc en ligne\)](#)

Nourritures : les participants gèrent leurs repas, pour le samedi soir nous ferons auberge Espagnole.

Chaussure : haute montagne, alpi.

Dans le sac à dos :

- chapeau ou casquette,
  - bonnet ou buff,
  - lunettes de soleil (minimum indice 3 plutôt 4),
  - crème solaire,
  - gants,
  - papier toilette,
  - couverture de survie,
- **lampe frontale (elle ne doit jamais quitter le sac),**
  - quelques comprimés si nécessaire,
  - couteau,
  - casse-croute
  - .....
  - et de l'eau en quantité pour vous hydrater (minimum 1.5 l).

Matériels par personne à prévoir certains ne seront peut-être pas utilisés :

- bâtons de rando,
  - casque,
  - piolet,
  - crampons,
- baudrier,
  - longe,
  - assureur-descendeur,
  - une cordelette pour le prussik.

Pour ceux qui ne possèdent pas le matos demandé pour la sortie, le club peut prêter le matériel (hors bâton) : quantité limitée.

[Merci d'indiquer les besoins en matériel sur l'onglet du document covoiturage](#)

J'ai un peu de matériel en dernier recours, osez me le demander. Vous devez amener du matos pour le lendemain si nous décidons de faire de l'escalade.

Selon la météo, je prendrai la décision le mardi soir.

Si vous êtes intéressé par la sortie, veuillez me contacter rapidement car je dois réserver.

**Contactez-moi au 06.40.40.93.31 appels, sms**

**ou à [thierrybreda@orange.fr](mailto:thierrybreda@orange.fr).**