

## MONTAGNE EVASION

## Fiche de Randonnee

<b>Pédestre</b>	Raquettes	mardi	<b>jeudi jour</b>	jeudi 1/2 jour
Titre :	<b>Alpe du Pin/Vallon de Lanchâtra</b>		N° de carte :	<b>3236 OT</b>
Massif :	<b>Oisans Rochail</b>		Traversée	
Proposée ou reconnue par :	<b>F.Fontaine</b>		Circuit	
			<b>A/Retour</b>	
Dénivelée totale, positive :	<b>G1:770m/ G2 :670m</b>	Négative :	<b>G1:7G70m2:670</b>	
Point haut :	<b>Refuge 1883 /Cab Pastorale 1819</b>	Altitude :	<b>1883</b>	
Lieu et altitude de <b>départ</b> :	<b>Plan du Lac 1190</b>			
Lieu et altitude de <b>retour</b> :	<b>Plan du lac 1190</b>			

**Description de l'itinéraire :**

**Montée** -Temps estimé : **3h30/2h30** Type de sentier, balisage, difficultés

G1 : Traverser le Vénéon puis prendre le sentier plein sud en bordure de la rivière jusqu'au pont des Granges. Au carrefour de piste prendre à droite direction le refuge de l'Alpe du Pin que l'on atteint sans difficultés après une sévère montée de 600m.

G2 : Traverser le Vénéon, prendre Az Cascade de la Pisse, Pt 1185, 1237, traverser le hameau de Lanchâtra, pt 1477, 1514, 1590 (traverser la passerelle), 1665, les Fumas, Cabane Pastorale 1819

Sentier bien balisé par des panneaux et quelques marques jaunes.

**Descente** -Temps estimé : **2h00** Type de sentier, balisage, difficultés

Pour G1 et G2 Descente par le même itinéraire.

Au pt 1477 (poteau marqué "le Clapier 1499") il est possible de partir sur la droite vers la "Passerelle du Moulin" pour faire une boucle dir pt 1234 mais un panneau de danger implanté avant la passerelle indique "sentier délicat". L'itinéraire n'ayant pas été reconnu nous avons décidé de ne pas prendre ce sentier et de redescendre par l'itinéraire de montée.

Pour G1 prendre en compte la pénibilité du sentier entre le départ et le pont que l'on fait 2 fois .

**Météo** Beau dans l'ensemble et gris par intermittence.

**Difficultés, risques, période conseillée :** **Aucun risque**

Sortie effectuée le : **26/5/16** Nombre : **G1:32/G2:20**  
Auteur **F.F/JC.R**

**Accès routier :**

Lieu et altitude de <b>départ</b> :	<b>Plan du Lac 1190</b>	
Accessibilité par autocar :	<b>facile</b>	
Stationnement autocar :	<b>sur place</b>	ou :
Lieu et altitude de <b>retour</b> :	<b>Plan du Lac 1190</b>	
Accessibilité par autocar :	<b>facile</b>	délicate
Stationnement autocar :	<b>sur place</b>	ou :
km estimés A/R Echirolles, y compris traversée :	<b>134</b>	

**Description de l'itinéraire routier :**

Aller / Retour : Echirolles, Vizille, le Bourg d'Oisans, Bourg d'Arud, Plan du Lac 2ème parking (Gite d'étape)

**Commentaires :**

G1 le départ est une successions de montées et de descentes sur 3km qui reste a faire au retour puis une montée sèche de 600m sans difficulté .

G2 La randonnée débute par une forte montée entre la Cascade de la Pisse de Lanchâtra. Pour s'échauffer avant cet effort, il faudrait envisager un départ du premier parking de Plan du lac. Il faut donc prévoir une dépose du G2 au Plan du lac puis dépose du G1 et récupération de tout le monde au gîte du plan du lac 1km plus loin.

Belle Randonnée appréciée des participants

Animateurs: G1:Maurice et Francis / G2 : Jean-Claude R et Paule B Nicole en renfort et en initiation, jean Pierre et André

Couleurs: **ORANGE** pour rando pédestre /

**VERT** pour rando raquette