

Nbre	Date	Départ	Arrivée	Distance	Temps	Moyenne	Dénivellé +	Dénivellé -	Lieu Nuitées	Infos	email	Tél.
	22.06.23	Lausanne	Saint-Gingolph		01.00 h				Voiture			
1	22.06.23	Saint-Gingolph	Chapelle d'Abondance	17 km	08.00 h	2.13 km/h	1823 m.	1210 m.	G. étape Au Gai Soleil Chap. d'Abond. (1024 m.)		augaisoleil74@gmail.com	0033 4 50 73 50 35 0033 6 46 18 15 46
2	23.06.23	Chapelle d'Abondance	Refuge de Chésery	19 km	06.00 h	3.17 km/h	1445 m.	493 m.	Refuge Chésery Lac Vert (1982 m.)		refugedechesery@bluemail.ch	0041 24 481 34 91
3	24.06.23	Refuge de Chésery	Refuge de la Golèse	15 km	06.00 h	2.5 km/h	655 m.	980 m.	Refuge de la Golèse (1650 m)			0033 4 50 90 59 53
4	25.06.23	Refuge de la Golèse	Salvagny	17 km	06.00 h	2.83 km/h	302 m.	1169 m.	Gîte-auberge de Salvagny (800 m)			0033 4 50 34 47 64
5	26.06.23	Salvagny	Refuge de Moëde Anterne	13 km	07.00 h	1.86 km/h	1506 m.	355 m.	Refuge de Moëde Anterne (2000 m)		lionel.didier@skiyousoon.com	0033 4 50 93 60 43
6	27.06.23	Refuge de Moëde Anterne	Les Houches	19 km	06.30 h	2.92 km/h	949 m.	1924 m.	Les Houches (1000 m) Gîte Michel Fagot		info@gite-fagot.com	0033 4 50 54 42 28 0033 6 75 31 27 41
7	28.06.23	Les Houches	Les Contamines	17 km	06.00 h	2.83 km/h	1009 m.	877 m.	Gîte les Méandres-Tupilak (1142 m)			0033 4 50 54 56 66
8	29.06.23	Les Contamines	Ref Croix du Bonhomme	13 km	06.00 h	2.17 km/h	1356 m.	63 m.	Ref Croix du Bonhomme (2'443 m.)			0033 4 79 07 05 28
9	30.06.23	Ref Croix du Bonhomme	Ref. De Balme Tarrentaise	20 km	08.00 h	2.5 km/h	1103 m.	1533 m.	Refuge de Balme Tarrentaise (2004 m)		refugelabalme.tarentaise@gmail.com	0033 6 84 35 07 41
10	01.07.23	Ref. De Balme Tarrentaise	Refuge de Rosuel	24 km	08.00 h	3 km/h	1132 m.	1586 m.	Refuge de Rosuel (1566 m)		refuge.rosuel@vanoise-parcnational.fr	0033 4 57 37 65 94
11	02.07.23	Refuge de Rosuel	Val Claret (Tignes)	14 km	06.00 h	2.33 km/h	1104 m.	542 m.	Hôtel La Vanoise (2112 m)			0033 4 79 06 31 90
12	03.07.23	Val Claret (Tignes)	Refuge d'Entre Deux Eaux	16 km	07.00 h	2.29 km/h	612 m.	674 m.	Refuge d'Entre Deux Eaux (2070 m)	GR 55 ?		0033 4 79 05 27 13
13	04.07.23	Refuge d'Entre Deux Eaux	Refuge de l'Arpont	12 km	05.00 h	2.4 km/h	688 m.	481 m.	Refuge de l'Arpont (2302 m)	GR 55 ?	refuge.arpont@vanoise-parcnational.fr	0033 7 83 48 42 27
14	05.07.23	Refuge de l'Arpont	Refuge Plan Sec	16 km	06.00 h	2.67 km/h	751 m.	728 m.	Refuge Plan Sec (2317 m)		plansec.refuges-vanoise.com	0033 4 79 20 31 31
15	06.07.23	Refuge Plan Sec	Modane	16 km	06.30 h	2.46 km/h	410 m.	1661 m.	Camping Les Combes Modane (1065)			0033 4 56 96 85 19
16	07.07.23	Modane	Refuge du Thabor	15 km	06.00 h	2.5 km/h	1420 m.	12 m.	Refuge du Thabor (2494 m)		refuge.thabor@gmail.com	0033 4 79 20 32 13 0033 6 82 74 35 96
17	08.07.23	Refuge du Thabor	Plampinet	23 km	07.30 h	3.07 km/h	624 m.	1633 m.	Plampinet Auberge jeunesse (1484 m)		martine.cleida@wanadoo.fr	0033 4 92 21 32 48
18	09.07.23	Plampinet	Briançon	25 km	08.45 h	2.86 km/h	1230 m.	1370 m.	Briançon (1300 m) Gîte Le Bois De Barracan		barracan@free.fr	0033 4 92 21 27 79
19	10.07.23	Briançon	Brunissard (Chalp)	21 km	07.30 h	2.8 km/h	1426 m.	974 m.	Brunissard (camping de l'Isord) (1700 m)		campingizoard@gmail.com	0033 6 33 33 98 12
20	11.07.23	Brunissard (Chalp)	Ceillac	23 km	08.30 h	2.71 km/h	1250 m.	1370 m.	Ceillac (1650 m) Les Balladins		info@lesbaladins.com	0033 4 92 45 00 23
21	12.07.23	Ceillac	Fouillouse	24 km	09.00 h	2.67 km/h	1481 m.	1241 m.	Gîte Le Tilleul (1900 m)			0033 6 14 70 50 00
22	13.07.23	Fouillouse	Chalet du Germas	16 km	06.00 h	2.67 km/h	901 m.	1036 m.	Chalet du Germas (1800 m) (D 900)	(après Larche)	contact@chaletdugermas.fr	0033 6 84 18 88 50
23	14.07.23	Chalet du Germas	Bousiéyas	19 km	07.00 h	2.71 km/h	1163 m.	998 m.	Bousiéyas (1882 m) la Clef du vert Eden		pesce_michel@orange.fr	0033 4 93 02 69 63
24	15.07.23	Bousiéyas	St-Etienne de Tinée	17 km	06.00 h	2.83 km/h	574 m.	1325 m.	Gîte Le Corborant (1160 m)		gîte-tinee-mercantour.com	0033 4 93 03 45 77
25	16.07.23	St-Etienne de Tinée	Gîte de Roya	14 km	05.30 h	2.55 km/h	1028 m.	700 m.	Gîte de Roya (1490 m)		mercanlub.fr	0033 4 93 03 43 05
26	17.07.23	Gîte de Roya	Refuge de Longon	18 km	07.30 h	2.4 km/h	1240 m.	870 m.	Refuge de Longon (1893 m)		refugelongon@gmail.com	0033 4 93 02 83 99
27	18.07.23	Refuge de Longon	Saint-Dalmas Valdeblore	23 km	09.00 h	2.56 km/h	1110 m.	1720 m.	St-Dalmas Vald. (1290 m) Gite les Marmottes		info@gite-marmottes.fr	0033 4 93 02 89 04
27	Etapes	Tour de Gaule	GR5	486 km	186.15 h	2.6 km/h	28292 m.	27525 m.	Distance moyenne/jour	18 km		