



Sortie au Refuge de Longon

2 jours du mercredi 30 Sep au jeudi 1 Oct 2026

Présentation

Le premier jour nous partirons de l'Arboretum Marcel Kroenlien sur la commune de Roure dans la vallée de la Tinée. Nous monterons le GR5 dans des bois en direction des Portes de Longon.

+585m/-70m, 3h, 6,5km – Moyen

Dans l'après-midi les courageux pourront grimper le Mont Gravières à 2331m. +400m, 2h, 8km pour l'A/R.



Le deuxième jour nous irons aux Portes de Longon pour avoir une montée douce au Mont Autcellier et ses pâturages à 2204m. La descente se fait par une longue crête dans la Forêt de la Fracha. Nous pourrons prendre tout notre temps.

+320m/-835m, 4h, 10km – Moyen



Pour avoir une idée de la trace vous pouvez consulter :

<https://www.visorando.com/randonnee-refuge-de-longon-par-le-mont-autcellier/>

Nous ferons le circuit dans le sens inverse. Ça nous permet d'avoir un dénivelé cumulé de 960m sur les 2 jours.

Le Refuge

Le refuge est un des plus confortable de France. Il y a des chambres de 2, 4 ou 6 lits avec SdB ainsi que des petits dortoirs. Le prix de la demi-pension est entre 68€ et 88€ par personne selon la chambre.

Leur site web mérite d'être consulté

<https://www.refugedelongon.fr/>



Le sac à dos

Je vous conseille d'amener le strict minimum.

Un sac de 26l minimum avec le matériel habituel : vêtements de pluie, polaire, bonnet, gants, lunettes de soleil, crème solaire, lampe frontale, couverture de survie et documents (licence, papier d'identité, etc).

Pensez à y inclure un papier avec le **nom de la personne à contacter** au cas où, et la liste des médicaments que vous prenez habituellement.

En plus, prévoyez :

- Le nécessaire de toilette. Les sacs plastiques pèsent moins qu'une trousse
 - Un T-shirt qu'on peut utiliser le soir, la nuit et le lendemain
 - Un pantalon léger pour le soir
 - Un slip
 - Une paire de chaussettes
 - Médicaments
-
- Une serviette microfibre
 - Un sac à viande

Ces deux derniers peuvent être loués sur place.

Le refuge à des crocs à votre disposition.

Païement

Le paiement s'effectue sur place par chèque bancaire ou espèces, **pas de CB**, pas de réseau, ni de wifi. Prévoyez le nécessaire.

Le covoiturage sera de 60€ par voiture (divisé par le nombre de personnes).

Le Pique-nique

Prenez un pique-nique pour le premier jour et prévoyez 1 litre d'eau. On pourra remplir les gourdes au refuge. Le pique-nique du deuxième jour pourra être commandé la veille.

Animateurs

Julia Haston 06 11 31 33 10

René Jacquier 06 58 90 41 48

RDV

Parking de la Mairie de Roquefort. Le matin, l'heure à préciser.

Retour vers 17h le jeudi.

Inscriptions

Sur Xoyondo - Rando En Liberté ou pour les membres de RandoRoc4 par mail à rando.enliberte@gmail.com

Si vous avez des questions n'hésitez pas à nous contacter.