



La Chartreuse de ... Parmain

Du 03 au 04 juillet 2004
Niveau M à SO

Organisation : Bernadette PARMAIN
 e-mail : bparmain ((chez)) club-internet.fr

Ce programme remplace le pré-programme précédemment édité.
 Les choses se sont bien précisées à tout point de vue.

Transport : Aller et retour en train de nuit couchettes de Paris à Chambéry.
 Départ 22 h 26 de la gare d'Austerlitz, RV à 22 h sous le panneau des départs.
 Retour par le train de nuit de Chambéry à Paris. Arrivée à Paris à 6 h 20.

Itinéraire :

Samedi : Petit déjeuner au bar en face la gare de Chambéry. Car régulier pour St-Laurent-du-Pont. Taxi pour St-Pierre-de-Chartreuse. Enfin arrivés. Montée au Grand Som qui domine le Couvent de la Grande Chartreuse, vue splendide (+1100 m de dénivellée, à un rythme moyen). Descente et itinéraire pour rejoindre l'auberge de St-Même par le col de Fontanieu (+500 m) ou la vallée du Guiers Vif (+400 m) suivant la météo, l'état des troupes ou la température ambiante.

Dimanche : par l'échelle du Pas de la Mort nous monterons sur le plateau de l'Alpe que nous traverserons, cet endroit est particulièrement champêtre, nous rejoindrons le col de l'Alpette en évitant les gouffres, puis monterons au sommet du Granier par encore quelques échelles. (+1100 m). Redescente du côté de Chapareillan, car régulier depuis "Les Marches" jusqu'à Chambéry. Dîner sur Chambéry.

Hébergement : Au chalet-hôtel du Cirque de St-Même situé au cœur du Cirque qui est un exceptionnel amphithéâtre dominé par des falaises calcaires de 500 m de haut et où se nichent de splendides cascades.

Coût à prévoir : Environ 150 Euros. Ce prix comprend la demi-pension, le trajet aller-retour (train à 50 %), les trajets locaux pour rejoindre le point de départ des randonnées, les frais CAF et les frais d'organisation et transport de l'organisatrice. Il ne comprend pas le petit-déjeuner du samedi matin, ni les deux pique-niques, ni les vivres de courses éventuelles, ni le dîner du dimanche soir à Chambéry.

Inscriptions : suivant les règles habituelles au CAF Idf, 2 mois avant le premier jour de la sortie donc ouverture des inscriptions le mardi 4 mai 2004. Versement de 100 Euros à l'inscription. Il y a 10 places en tout avec moi. Si vous détenez un tarif SNCF particulier (supérieur à 50 %, merci de me le signaler directement (01 40 38 20 80), en plus de le dire au CAF à l'inscription). Prévoir un chèque pour la régularisation en fin de parcours.

Matériel et précisions : randonnée en moyenne montagne, bonnes chaussures anti-dérapantes, petits passages avec des échelles, ne pas être sujet au vertige car certains sentiers demandent de l'attention et sont proches du vide même si on a la place d'y marcher. Vêtements de pluie et chaud, crème solaire, lunettes de soleil. Faire un sac à dos pas trop lourd, nous ne partons que 2 jours et le gîte est confortable. **Il n'est pas nécessaire d'apporter un sac ou viande ou de couchage, il y a également des serviettes de toilette à l'hôtel. Prévoir ses deux pique-niques** (ou trois pour ceux qui ne voudraient pas manger au restaurant le dimanche soir à Chambéry). Si vous connaissez un endroit correct et sympathique pour dîner à Chambéry, parlez-m'en que je me renseigne et réserve.