



UNE PREMIERE DE OUFES:

la traversée des Glières

22-23 avril avec Céline FALISSARD

niveau 4 - 6 places

06-RQ16B participation 85 euros

Niveau raquettes : 4 (confère définition site CAF / Paris Cham).

Attention, bonne endurance requise, itinérant, terrain nordique mais bien vallonné.

Dénivelée montée sup. à 1000m à une allure modérée mais continue.

Grosse journée le samedi.

Itinéraire prévu : Traversée des Glières.

J1 : Taxi-Départ d'Usillon (750m) pour Montagne Sous-Dîne, Champ Laitier, Col de l'Ebat, Col du Câble, Col de Spée et Col des Glières. Bref, une bonne grosse journée !

J2 : Départ Chalet d'Ablon pour le Pas du Loup, Montagne des Auges, Col de la Buffaz, avec option jonction Mont Lachat - Thônes OU Le Sapey -Thuy selon météo/terrain. Journée plus cool. Bus à Thônes.

•En cas de nécessité (météo, terrain, niveau du groupe,...) l'itinéraire peut être modifié par l'organisateur, ce programme n'est pas contractuel.

En savoir plus :

Carto : Cartes Top 25 3430 OT, 3430 ET et 3431 OT.

Histoire : <http://perso.wanadoo.fr/joel.puissant/cartesresist/glieres.htm>

Géologie : http://www.geol-alp.com/bornes/ lieux_bornes/glieres.html

Transport: La participation financière ne comprend pas les billets de train.

-aller : vendredi 21 avril 22h44 Paris-Autertitz / arrivée 6h24 Annecy (Prem's à 35€).

-retour : départ 19h02 Annecy / 22h31 Paris (Prem's à 35€, s'il y en a plus pensez aussi au train de nuit, il y reste parfois des places en Prem's).

Rendez-vous vendredi 22h25 devant le quai de départ.

Equipement :

Prévoir l'équipement classique du randonneur (veste imperméable, polaire et vêtements chauds, gants, bonnet, sac à viande, lampe frontale, sifflet, trousse de secours personnelle, anti-fringales, couverture de survie, lunette de soleil et crème solaire...).

Penser à la paire de gants de secours.

S'équiper de bonnes chaussures de randonnée est élémentaire...

Bien entendu prévoir ses 2 raquettes et les avoir ajustées aux chaussures.

Ajouter ARVA, pelle et sonde. Si vous n'en avez pas, le club vous en fournira moyennant une contribution de 10 euros à l'achat des équipements collectifs. Il faudra alors vous rendre au Club et demander à Elisabeth le matériel. En raison de vols, nous sommes contraints de demander un chèque de caution). L'ARVA sera une sécurité sur un ou deux passages éventuellement plus exposés, notamment la descente après la Montagne des Auges.

Compléter l'équipement par 2 bâtons de marche.

Carte CAF nécessaire.

Ravitaillement : Samedi matin, boulangeries et petit déj à Annecy. Il faut prévoir ses deux repas du midi et les encas. Nous serons hébergés en demi pension le samedi soir (repas du soir et petit déj assurés).

Participation aux frais d'inscription: 85 € sur la base de 6 participants.

Le montant de la participation s'explique notamment par les frais de taxi/bus pour nous amener aux pieds des montagnes et nous ramener à la gare.

Inscription soumise à l'accord préalable de l'organisatrice :

→ Pour se faire agréer « ouf » vous pouvez me contacter par Email celifali@tiscali.fr OU téléphone 06 25 10 89 92, je ferais alors part de mon accord pour inscription au secrétariat.

→ L'inscription en envoyant le bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile de France.

-Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris

-Ou sur place : 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

Demandez des renseignements si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

***Au plaisir de vous rencontrer !
Et n'hésitez pas à me demander des précisions : celifali@tiscali.fr***