



Attention, lâcher de OUFs dans les Bauges !

6 au 8 mai avec Céline FALISSARD

niveau SP - Δ Δ - 7 places

référence RW 39, participation 135 euros

Niveau : Initiation SP Montagne (*ouverture de la saison !*)

ATTENTION, il ne s'agit PAS du tout de randonner comme DES BOURRINS. Ce n'est pas ainsi que je conçois mes sorties ni la montagne. Cette sortie ne s'adresse pas à ceux qui recherchent compétition et chrono.

Pause toute les heures. Allure montée 400m/h et pas plus. Endurance en longueur.

Par contre, grandes distances et/ou grands dénivelées et/ou et longues journées. Possibilité de terrains imprévus et d'options complémentaires.

Rappel : le niveau soutenu s'arrête à 1500m de dénivelée montée max - 9h de marche max - 400m/h allure montée. Au delà, la sortie est cotée « sportive ».

Itinéraire prévu : Aix-les Bains – Annecy par le chemin des écoliers.

J1 : Gare d'Aix les Bains 5h44 : on arrive super tôt et en pleine forme !

Petit déj tranquille - Taxi pour Les Combes- Col de la Cochette 1317 – Vue panoramique - Refuge Creux Lachat- contournement de la Montagne de Banges par une sente Nord à mi falaise – Grottes – Pont du Diable -Arrivée à La Motte en Bauges (plusieurs options) – Auberge (tél : 04 79 63 30).

Journée échauffement : minimum 1000m dénivelée et 8h de marche.

J2 : La Motte en Bauges – Trou de la Fenêtre du Mont Chabert – Col du Plane – Mont Julioz, sa crête et son sommet – descente sur la vallée de Doucy – Remontée Col sous la Dent des Portes - Traversée de la Montagne du Charbon (avec sûrement une option Pointe de Banc Plat) – Descente sur les Ailes du Nants- Gîte d'alpage (Tél : 04 79 54 80 63).

Journée dénivelées : minimum 2000 en montée.

J3 : Les Ailes du Nants – Crêt du Char -Mont Derrière – Contournement pointe sud du Roc des Bœufs pour le Col de Leschaux en vallée – Abordage Montagne de Semnoz par l'est – Crêt de Chatillon (presque plus que 12 km pour arriver à la gare !) – GR Tour du Lac d'Annecy – Arrivée Annecy directe.

Grosses journée en kilomètres, plus de 9h de marche avec un minima dénivelées de 1350m montée / 2000 descente.

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

En savoir plus :

Carto : Cartes Top 25 3431 OT et 3432 OT.

<http://www.lesbauges.com/accueil.php3?lang=fr>

<http://www.parcdesbauges.com/>

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

-aller : vendredi 21 avril 22h25 Paris-Auterlitz / arrivée 5h44 Aix les Bains (Prem's à 45€).

-retour : départ 22h50 Annecy / 6h20 Paris (Prem's à 45€, s'il y en a plus pensez aussi au train de nuit, il y reste parfois des places en Prem's). **Ne prenez pas un billet avec un départ avant 20h.**

Rendez-vous vendredi 22h10 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...

ATTENTION Il est très fortement probablement que nous ayons à traverser des lieux enneigés.

Compléter l'équipement par 2 bâtons de marche.

Transporter 2 litres d'eau minimum.

Pour une intégration réussie il est conseillé d'emporter sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !

Carte CAF.

Ravitaillement : Samedi matin, boulangeries et petit déj à Aix les Bains. Départ taxi 7h. Ensuite plus rien. Il faut prévoir ses deux repas du midi et les encas. Nous serons hébergés en demi pension le samedi et le dimanche soir (repas du soir et petit déj assurés).

Participation aux frais d'inscription: 135 € 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 A L'ACCORD PREALABLE DE L'ORGANISATRICE :

→ Pour se faire agréer « ouf » vous pouvez me contacter par Email celifali@tiscali.fr OU téléphone 06 25 10 89 92. **A défaut d'agrément l'inscription ne sera pas validée.**

→ Vous pourrez vous inscrire 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***