

NAVACELLES ET ST GUILHEM (Haut Languedoc)

code 07-RW 04

niveau : M - 1 montagne

28 octobre au 1^{er} novembre 2006

édition du 3 septembre 2006

Vendredi 27 octobre :

TGV à Paris gare de Lyon à 19h24 pour Montpellier 22h53. (voir plus bas le nota grisé)
Rendez - vous dans le hall de la gare de Montpellier à l'arrivée du TGV. Hébergement en hôtel.

Samedi 28 octobre :

Autocar pour Lodève puis à pied : Lodève (165 m) , Col de Mélanque, plateau de Courcol (775 m), la Vacquerie (637 m). Hébergement en gîte d'étape CAF. Dîner au restaurant du village.
5h Montée : 610 m Descente : 140 m

Dimanche 29 octobre :

La Vacquerie , Les Besses, St Maurice (582 m), Cirque de Navacelles (310 m). Hébergement en demi pension en gîte d'étape.
5h15 M : 100 m D : 300 m

Lundi 30 octobre :

Navacelles, Cirque de San Peyle, Cap du Ginestet (566 m), St Guilhem le Désert (103 m) - visite du village - ravitaillement. Hébergement en demi pension en gîte d'étape.
6h M : 600 m D : 700 m

Mardi 31 octobre :

St Guilhem le Désert, Roc de la Bissonne (516 m), Arboras, St Jean de la Blaquièrre (180 m). Hébergement en demi pension en gîte d'étape.
7h M : environ 800 m D : environ 600 m

Mercredi 1^{er} novembre :

St Jean de la Blaquièrre, Pas de l'Auside (610 m), Lodève.
6h M : 600 m D : 500 m

Transfert routier pour Montpellier, fin de la randonnée à la gare SNCF
TGV à 18h36 pour Paris arrivée gare de Lyon à 22h07

Transport aller-retour depuis Paris à la charge de chaque participant

MATERIEL NECESSAIRE:

sac à dos, chaussures de randonnée à tige montante, gourde, vêtement de pluie, pull over ou vêtement polaire, tenue de rechange pour le soir, drap ou sac à viande, lampe électrique (frontale si possible), carte du CAF à jour de cotisation, ...

RAVITAILLEMENT :

Prévoir 2 pique niques pour les 2 premiers jours, commande possible à l'avance de pique nique pour le 3 eme jour, ravitaillement complet à St Guilhem pour les 2 derniers jours.

CARTES ET TOPOS :

carte TOP 25 n°

topo - guides: GR 7-74 du mont Aigoual à la montagne Noire

PARTICIPATION AUX FRAIS : 220 EUROS

estimation comprenant : les transports locaux, l'hébergement et les repas en demi - pension, les frais de préparation, les frais administratifs du Club Alpin Français d'Ile de France.

arrhes à verser à l'inscription au secrétariat: 100 EUROS

Le solde est à régler avant le 14 octobre 2006 sans rappel de notre part.

nombre de participants: 10 (y compris l'organisateur).

Inscription auprès du secrétariat jusqu'au 14 octobre 2006 dans la limite des places disponibles.

Nous sommes à la limite sud du causse du Larzac et malgré des altitudes peu élevées, cet itinéraire de moyenne montagne se déroule sur sentiers avec plusieurs raidillons bien sentis.

En conclusion, n'hésitez pas à vous entraîner au préalable par des randonnées du dimanche.

Il n'y a pas de réunion préparatoire mais si vous pouvez m'appeler au moment de l'inscription j'aurai peut être 2 ou 3 détails supplémentaires à vous communiquer.