

CLUB ALPIN FRANCAIS d'ILE DE FRANCE
12, rue Boissonade 75014 PARIS
adresse postale : 5, rue Campagne Première 75014 PARIS
tel : 01 42 18 20 00 – fax : 01 42 18 19 29

« Association bénéficiaire de l'agrément tourisme : AG 075950054 »

Ecosse

Le West Highland Way

En camping

Ref : 08-ECO.01

25 mai au 4 juin 2008

Participation aux frais : 700 €

Organisateur : Alain CHANGENET

**Ouverture des inscriptions dès parution de la présente fiche
limite des inscriptions le 25 avril 2008**

Le Loch Lomond



Le West Highland Way, d'une longueur de 152 km et d'une dénivelée cumulée de 4400m, relie Milngavie, très proche de la plus grande ville d'Ecosse –Glasgow– à Fort William par une direction générale Nord Ouest. C'est la plus fameuse randonnée en Ecosse. La première partie se déroule dans les Lowlands, c'est la plus facile. La seconde, la plus importante, beaucoup plus montagneuse, longe des lochs dont le Loch Lomond (rendu célèbre par le Whisky du capitaine Haddock). Si l'on ne trouve pas en Ecosse de hautes montagnes (ça se saurait !), le West Highland Way offre quelques passages un peu exposés qui méritent qu'on leur prête sérieusement attention. Nous choisirons d'être au plus près de la nature, donc nous camperons. Prenant en compte la difficulté propre au sentier d'une part et d'autre part la nécessité de porter un sac un peu lourd, ce séjour est classé en difficulté M.



On the road again

PROGRAMME INDICATIF :

Ce circuit est donné à titre indicatif, il peut être modifié suivant les conditions météorologiques, et la forme du groupe.

JOUR 1 : Vol de Beauvais-Tillé à Glasgow.

Arrivée en soirée Milngavie

JOUR 2 : Etape 1 : Milngavie- Drymen (19 km, ↑419m, ↓307m)

Parcours sans montées importantes sur des petites routes, des sentiers et sur une voie de chemin de fer désaffectée.

JOUR 3 : Etape 2 : Drymen- Rowardennan (24 km, ↑665m, ↓815m)

Bons chemins et quelques passages sur de petites routes pour cette étape. La seule montée significative est celle du Conic hill. On abordera le Loch Lomond.

JOUR 4 : Etape 3 : Rowardennan-Inverarnan (23 km, ↑931m, ↓697m)

La première partie est souvent forestière longeant la rive est du Loch Lomond avec quelques à pics et passages dans les rochers. Ensuite, ça devient tortueux, ça monte et ça descend. Un peu dur mais la vue est superbe.

JOUR 5 : Etape 4 : Inverarnan-Tyndrum (20 km, ↑622m, ↓413m)

On empruntera une ancienne route militaire au début de cette journée au cours de laquelle on dépassera le milieu de la rando. On chemine ensuite dans de jolis vallons.

JOUR 6 : Etape 5 : Tyndrum-Kings House Hotel (31 km, ↑694m, ↓688m)

Aujourd'hui on aborde le Rannoch Moor (un moor, c'est une étendue désertique). Le paysage y est spectaculaire... A condition qu'il fasse beau, sinon, bonjour la galère...

JOUR 7 : Etape 6 : Kings House Hotel-Kinlochleven (15 km, ↑423m, ↓659m)

Avant une longue descente sur Kinlochleven, on montera les escaliers du diable... Tout un programme...

JOUR 8 : Etape 7 : Kinlochleven-Fort William (23 km, ↑735m, ↓737m)

Après une montée raide dans les bois au départ de Kinlochleven, de bons chemins nous amèneront tranquillement à Fort William.

JOUR 9 : Ascension du Ben Nevis (1344m)

C'est la montagne du coin... On se doit donc d'y aller. C'est une grande classique, sans difficulté majeure.

JOUR 10 : retour Milngavie, visite de Glasgow

JOUR 11 : retour Paris

CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Etre membre du CAF Ile de France à jour de sa cotisation ¹
- Avoir sa carte nationale d'identité
- Retourner le bulletin d'inscription dûment rempli,
- Joindre la photocopie de la carte CAF pour les membres hors Ile de France,

Assurance :

L'inscription à ce voyage est subordonnée à la souscription, en premier lieu de «l'assurance de personne» ou de toute autre assurance analogue. Il est par ailleurs vivement conseillé de souscrire l'assurance annulation pour couvrir une éventuelle défection de dernière minute.

Montant de la participation financière et calendrier des versements :

La participation financière est d'un montant de 700€.

Merci de libeller votre chèque à «Club Alpin Français d'Ile de France» ; indiquer à chacun de vos versements le titre intégral du voyage ainsi que la date.

L'acompte de 210 € doit être versé à l'inscription, par chèque à l'ordre du Club Alpin Français, le solde de 490 € sera payé au plus tard un mois avant le départ, sans rappel de notre part.

LE PRIX COMPREND :

- Vols PARIS / GLASGOW / PARIS (sous réserve que le prix n'excède pas 100€)
- Tous les transferts en train ou en bus
- Les repas
- Les campings (quand ils ne sont pas gratuits)

¹ *Au terme de nos statuts d'une part, selon les règles qui régissent les associations d'autre part, seuls les adhérents du Club Alpin Français d'Ile de France (CAF IdF) peuvent s'inscrire et participer aux activités que celui-ci organise.*

Le fait d'être membre d'un autre Club Alpin d'une autre région ne suffit donc pas. Il est indispensable que tout en restant fidèle à «votre» CAF, vous deveniez également adhérent du CAF IdF avant de vous inscrire à une activité. Vous n'aurez évidemment pas à régler deux fois la part de la cotisation revenant à la Fédération des CAF, mais il vous incombera d'acquitter la part « club IdF ».

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les boissons
- Les dépenses personnelles
- Les assurances

GROUPE :

Le groupe est limité à 8 participants (sans compter l'organisateur) .

TRANSPORT :

- Aller-retour en avion Paris-Glasgow-Paris (au départ de Beauvais Tillé)
- Train pour :
 - Glasgow-Milngavie
 - Fort William-Milngavie
 - Milngavie-Glasgow
- Bus aéroport de Glasgow-centre de Glasgow et retour

PORTAGE :

On randonne en autonomie donc portage des vivres et du matériel de camping (en plus des affaires personnelles) et de l'eau.

HEBERGEMENT en CAMPING :

Le camping sauvage n'est pas permis dans cette partie de l'Ecosse aussi nous camperons sur les terrains prévus à cet effet. Certains disposent d'équipements et sont payants, d'autres n'en disposent pas et sont gratuits.
Si le temps le permet, on pourra bivouaquer.

NOURRITURE :

- Dîners souvent au restaurant le soir.
- Pour le reste, on se débrouille !

EQUIPEMENT :

Attention, l'ennemi, c'est le poids, alors prenez le nécessaire, mais juste le nécessaire. A titre indicatif, voilà une liste type le l'équipement dont vous aurez besoin :

- Un sac de voyage
- Sac à dos (60 litres environ)
- 2 Gourdes (type Platipus) d'1 litre
- Duvet 0°C confort léger
- Matelas autogonflant 1,20m ou minimousse
- Sursac pour le bivouac
- Tapis de sol
- Tente très légère
- Bâtons de randonnée
- Chaussures de marche montantes déjà "faites"
- Sandales
- 2 paires de chaussettes
- 1 Chemise manches longues
- 1 Tshirt
- 1 pantalon long
- 1 short
- 2 sous vêtements
- 1 veste polaire chaude
- 1 sweat polaire léger
- 1 coupe vent léger
- 1 cape de pluie
- 1 maillot de bain
- Chapeau
- Gobelet, fourchette, cuillère, couteau, assiette plastique ou alu
- Lampe frontale légère
- Crème solaire écran total
- Stick lèvres
- Prescriptions médicales perso
- Appareil photo
- Jumelles
- Lunettes de soleil
- Savon biodégradable
- Serviette légère
- Quelques sacs plastique type ZIPLOC

PHARMACIE :

- Nous disposons d'une pharmacie, mais nous vous recommandons d'apporter vos médicaments personnels.
- La région est bien connue pour héberger de sales bestioles qui piquent, les midgets, sortes de moucheron, pas vraiment des moustiques mais terribles. Alors ne pas oublier les produits prévus à cet effet.

FORMALITES :

Très simple : Le passeport en cours de validité ou la carte nationale d'identité suffisent.

BESOIN DE PLUS D'INFOS...

N'hésitez pas à me joindre :

par le KiFaiKoi

ou

alain.changenet@orange.fr

tel : 06 89 15 03 02

ou encore mieux,

en participant à une de mes rando à la journée

See you soon...