

Randonnée n°08-RW06 Le Somail et l'Espinouse

Organisatrice :

Marylise Blanchet

01 42 28 05 12

06 65 06 99 20

Marylise.blanchet@orange.fr

Week-end du 31 octobre au 4 novembre 2007

Niveau physique moyen

Niveau technique ▲

dénivelé positif d'environ 300m par jour, et environ 6 heures de marche.

Nombre de participants (es) 10 y compris l'organisatrice.

1^{er} jour : mercredi 31 octobre

La Lauze



Arrivée à la Salvetat sur Agoût (700m) en début d'après midi. Petite mise en jambe sur un circuit qui fait le tour du sommet de la Lauze(975m) et, qui domine au Nord la Salvetat sur Agoût. 12 km, dénivelé 250 m. Nous dormirons à la Salvetat.



2^{ème} jour : Jeudi 1^{er} novembre

La préhistoire en Haut Languedoc



6 heures de randonnée à travers les champs et la forêt domaniale du Somail, nous permettront de reconnaître des mégalithes, représentation humaine érigée par les saintponiens entre 2500 et 1800 avant JC.

La forêt du Somail riche en épicéas, hêtres et châtaigniers, nous offrira en ce début d'automne sa plus belle parure. Nous découvrirons également le lac de Laouzas.

Puis nous arriverons à Fraisse sur Agoût (763m) où nous

resterons 2 nuits.



3^{ème} jour : vendredi 2 novembre

Les Sieyres

6 à 7 heures de marche

Nous serons au cœur de la forêt du Somail. 300m de dénivelé depuis Fraisse, et nous aurons un magnifique point de vue (1000m) sur la vallée du Jaur.

Retour à notre petit village pour y passer une seconde nuit.



4^{ème} jour : samedi 3 novembre
Le saut de Vézoles



Nous quitterons Fraisse pour nous diriger vers le col de Fonfroide (973m) nous dominerons alors la forêt de l'Espinouse. Puis cap au Sud Sud Est, direction le lac de Vézoles (965m), Quelle vue !!!



Retour à la Salvetat pour dîner et dormir.

5^{ème} jour : dimanche 4 novembre
Le plateau de Sème

Une dizaine de kilomètres le matin pour profiter de ces belles couleurs automnales avant de prendre le taxi pour Béziers.

L'organisatrice restera à La Salvetat.

Renseignements :

Horaires de train :

Mercredi 31 octobre : Départ Paris Gare de Lyon 8H24, arrivée à Béziers 12h26. Nous déjeunerons dans le train.

Taxi en commun : arrivée à La Salvetat sur Agout vers 14h

Dimanche 4 novembre : Départ en taxi de la Salvetat vers 14H.

Départ Béziers 15h53 arrivée Paris Gare de Lyon 20h05

Repas du midi : à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain.

Equipement : classique du randonneur, prévoir pour la pluie, neige et soleil. Bonnes chaussures de marche, basket exclues. Une fiche équipement est à votre disposition sur simple demande. N'hésitez pas à me contacter !

En aucun cas l'itinéraire n'est ferme et définitif, il peut être modifié pour différentes raisons, terrains posant danger, obstacles imprévus, cohésion du groupe, météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité le chef de groupe restant décideur de la conduite à tenir en cas de soucis. Les participants devront avoir le niveau demandé, niveau physique moyen et niveau technique ▲.

Divers : carte du CAF à ne pas oublier.

L'organisatrice possède une trousse collective de 1^{er} secours (sans médicaments) mais il est recommandé de prendre votre trousse pour vos besoins personnels.

Les hébergements se feront à l'hôtel.

Cartographie : carte IGN au 25 000ème 2443ET

Estimation des frais :

230 euros à régler soit en totalité au moment de l'inscription, soit en 2 fois, 115 euros à l'inscription et le solde impérativement avant le 30 septembre. Les frais de cette randonnée couvrent l'hébergement en ½ pension, les frais CAF et organisatrice.

Les billets de train sont à la charge des participants et à prendre par eux-mêmes.

La date limite des inscriptions est le 30 septembre 2007.

Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements.

Je vous remercie de me contacter avant toute inscription.