

## FICHE TECHNIQUE

### Les lacs des Sept Laux – Réf : RW 100

**Date : 6 et 7 septembre 2008**

**Niveau : Moyen + ▲▲**

**Nombre de personnes : 12 (y compris l'organisatrice)**

**Date d'ouverture des inscriptions : le 11 juillet**

*Pendant cette randonnée, nous bénéficierons des compétences (et des commentaires) d'un accompagnateur en montagne professionnel.*

#### Vendredi 5 septembre :

**Le voyage jusqu'à Brignoux est à la charge et à l'initiative de chacun.**

A titre indicatif, il y a un départ de train de nuit de Paris-Austerlitz à 22h26, arrivée à Chambéry à 4h55 le samedi matin.

#### Samedi 6 septembre :

Possibilité de prendre le petit-déjeuner à Chambéry.

Puis, il y a un train à Chambéry à 6h15, arrivée à Brignoud à 6h48.

**Rendez-vous dans la gare de Brignoux à 6h48.**

Un taxi nous attendra pour monter à Prapoutel.

Randonnée jusqu'au plateau des Sept Laux par le col des Oudis. Vue magnifique sur les lacs.

Dénivelé de montée : 1200m - Dénivelé de descente : 500m - Distance : 12km.

Nuit en demi-pension au refuge des Sept Laux.

#### Dimanche 7 septembre :

Après un trajet le long des lacs, nous monterons au col de la Vache et nous passerons au pas de la Coche avant de revenir sur Prapoutel. Possibilité de voir des bouquetins.

Dénivelé de montée : 500m - Dénivelé de descente : 1200m - Distance : 16km.

Notre taxi nous ramènera ensuite de Prapoutel à la gare de Brignoud.

**Le voyage de retour à partir de Brignoud est à la charge et à l'initiative de chacun.**

A titre indicatif, il y a un train à Brignoud à 18 h 50 pour Grenoble, et un départ de TGV à Grenoble à 19 h 21, arrivée à Paris à 22 h 19.

*Cette randonnée est accessible à toute personne en bonne condition physique, pratiquant régulièrement la randonnée en montagne. Elle se déroule dans des terrains pierreux et accidentés. Il peut éventuellement exister des névés, des torrents à franchir à gué. Elle comporte 7 h de marche effective par jour à une allure de 350 m/h dans les montées. Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques et du niveau des participants.*

Matériel à emporter :

*Toutes les affaires devront être dans un sac à dos de 30 à 40 L que nous porterons au complet samedi et dimanche. Il faudra donc veiller à n'emporter que le nécessaire.*

- Equipement de randonnée en montagne (protection contre le soleil, la pluie, le froid)
- Chaussures de randonnée en moyenne montagne.
- Bâtons de marche obligatoires (névés, pierriers)
- Gourde.
- Lunettes de soleil.
- Chapeau de soleil ou casquette.
- Crème solaire.
- Habits de rechange pour le soir avec sandales légères.
- Drap-sac très léger
- Affaires de toilette avec serviette.
- Bouchons d'oreilles éventuellement (contre les ronflements...des autres)
- Lampe de poche.
- Deux pique-niques de midi et des en-cas.
- Carte du CAF.

Carte :

IGN : 3335 ET

Dépense totale à prévoir : **100 €** par personne.

Cette somme comprend : les transports en taxi aller-retour Brignoud-Prapoutel, la nuitée en refuge en demi-pension, les frais du CAF île de France, la prestation de l'accompagnateur en montagne et une participation aux frais d'organisation.

Cette somme ne comprend pas : le voyage jusqu'à Brignoud aller-retour, les deux pique-niques de midi, les boissons.

Verser **100 €** à l'inscription par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.