

FICHE TECHNIQUE

Les lacs des Sept Laux – Réf : RW 81

Date : 28 et 29 juin 2008

Niveau : Moyen ▲▲

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

Date d'ouverture des inscriptions : le 15 avril

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

Vendredi 27 juin :

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

A titre indicatif, il y a un départ TGV de Paris-gare de Lyon pour Grenoble à 18 h 38.

Chacun aura pris son repas du soir avant d'arriver.

Rendez-vous dans la gare de Grenoble, devant le magasin de journaux, à **21 h 33**, heure de l'arrivée du TGV venant de Paris.

Un taxi nous attendra pour monter à Prapoutel.

Nuit au VVF de Prapoutel avec petit-déjeuner inclus.

Samedi 28 juin :

Randonnée vers le plateau des Sept Laux et vue magnifique sur les lacs.

Nuit en demi-pension au refuge des Sept Laux.

Dimanche 29 juin :

Retour vers Prapoutel par un autre itinéraire. Possibilité de voir des bouquetins.

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 aux personnes en bonne condition physique, pratiquant régulièrement la randonnée. Elle comporte 5 à 7 h de marche 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 :

IGN : 3335 ET

Dépense totale à prévoir : **130 €** par personne.

Cette somme comprend : les transports en taxi Grenoble-Prapoutel et Prapoutel-Brignoud, les nuitées avec un repas du soir et deux petits-déjeuners, 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 aller jusqu'à Grenoble et retour à partir de Brignoud, le repas du vendredi soir, les deux pique-niques de midi, les boissons.

Verser **130 €** à l'inscription par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.