

Week-end près de Cabourg et en pays d'Auge

Du vendredi 4 septembre au dimanche 6 septembre 2009

niveau moyen

Nombre de personnes : 12, organisateurs compris

Date d'ouverture des inscriptions : 6 juin 2009

Randonnées au départ de la Côte fleurie pour apprécier les différents aspects d'une région riche de sites et d'histoire : la côte et le contraste frappant de l'arrière pays avec ses marais, que nous sillonnerons sur des chemins de terre, les prairies de haras, les sites témoins du débarquement, sa réserve ornithologique (si possibilité de voir des oiseaux). Les prémices du pays d'Auge et ... baignade possible en fin de journée (mer et piscine chauffée).

Hébergement : Nous serons logés en pension complète (panier-repas le midi) au relais découverte « Bon Séjour » à Merville-Franceville, près de Cabourg (tél 02 31 24 20 60). Ce relais, situé dans la dune d'une plage de sable fin, permet de découvrir une région profonde, riche de sites et d'histoire (piscine, espace spa, salle de sport, sauna, hamman). Restaurants avec terrasse et vue sur la mer chambres tout confort de deux lits individuels.

PROGRAMME

Vendredi 4 septembre 2009 : départ de Paris pour Caen puis car jusqu'à Merville-Franceville. Déjeuner puis randonnée.

Distance étape : variable mais raisonnable.

Samedi 5 septembre 2009 : randonnée la journée entière

Distance étape : variable mais raisonnable.

Dimanche 6 septembre 2009 : randonnée jusqu'en fin d'après-midi puis car pour Caen (train à 19h58).

Distance étape : variable mais raisonnable.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Coût prévisionnel : 160 € comprenant les pensions complètes sauf le déjeuner du vendredi (panier-repas le midi du samedi et du dimanche, les frais CAF, les frais de car, les frais d'organisation (courier, téléphone, cartes, etc...), mais ne comprenant pas le déjeuner du vendredi, les en-cas, **ni les transports SNCF**.

RENSEIGNEMENTS

Niveau physique : moyen

Horaires de train : Attention : chaque participant devra acheter lui-même ses billets SNCF

Aller : vendredi 4 – départ de Saint-Lazare à 8h46, arrivée à Caen à 10h51.

Retour : dimanche 6 – départ de Caen à 19h58, arrivée à Paris à 21h46.

Repas du midi : à tirer du sac, il sera pris sur le terrain la plupart du temps.

Équipement et matériels à emporter : classique pour ce type de randonnée. Ne pas oublier son maillot de bain et sa crème solaire. Le linge de toilette est fourni par le relais

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du 5 juin 2009. L'inscription n'est effective qu'après le versement d.e 160 € Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. Date limite d'inscription le 8 août 2009.

Pour en savoir plus : carte IGN 1/25 000 n° 1612OT, 1612E.