

Fiche-programme de la sortie de Randonnée Pédestre n° 09 – RW107
Du 5 au 14 septembre 2009 inclus, soit 10 jours



Accord préalable de l'encadrant pour l'inscription : OUI (mais appeler au téléphone pour prendre contact)

Nombre de participants à la sortie y compris l'encadrant : 7

Nom et coordonnées de l'encadrant :

Alain CHANGENET - tel : 06 89 15 03 02
e-mail : alain.changenet@orange.fr

Grandes lignes du circuit :

Un peu plus de deux siècle après Horace-Bénédict de Saussure, le premier « moderne » à avoir accompli ce périple désormais mythique nous parcourons les 150 km environ du tour classique en France, en Italie et en Suisse avant de retrouver la France. Nous gravissons les 9500m de dénivelée positive en passant par les points culminants : Grand Col Ferret 2.537m, Testa Bemada 2.534m, Le Brévent 2525m. Nous empruntons l'itinéraire normal du GR, premier tracé à la fin des années 40.

C'est « LA » rando classique par excellence qui saura nous enchanter par ses points de vue somptueux.

Programme prévisionnel :

date		temps
samedi 5 septembre 2009	gare des Houches - Contamines-Montjoie	5:35
dimanche 6 septembre 2009	Contamines-Montjoie - refuge de la croix du Bonhomme	5:55
lundi 7 septembre 2009	refuge de la croix du Bonhomme - les Mottets	3:35
mardi 8 septembre 2009	les Mottets - col Chécrouit	6:50
mercredi 9 septembre 2009	col Chécrouit - refuge Bonatti	6:05
jeudi 10 septembre 2009	refuge Bonatti - Ferret	6:00
vendredi 11 septembre 2009	Ferret - Champex lac	5:00
samedi 12 septembre 2009	Champex lac - Peuty	5:50
dimanche 13 septembre 2009	Peuty - la Flégère	8:55
lundi 14 septembre 2009	la Flégère - gare des Houches	6:40

Ces renseignements sont indicatifs; le programme est susceptible d'être modifié, voire écourté ou annulé, selon les conditions météo prévues avant le départ ou rencontrées sur le terrain.

Cartes : IGN 1/25000^{ème} 3531 ET & 3630OT

Caractéristiques du parcours programmé :

Type de circuit : **itinérant** / Niveau **M ▲ ▲**

Rythme d'ascension requis : **environ 400 mètres par heure** en moyenne sur tout le parcours

Conditions d'hébergement :

Gites et Refuges.

Coût du circuit : 520 € (comprend l'hébergement en demi-pension dans les refuges + 1 sandwich pour le midi)

Voyage : individuel, possibilité de prendre les trains suivants :

Aller : départ de Paris le 04/09 à 23h00, arrivée aux Houches le 05/09 à 09h55. Corail Lunéa 5595 pour St. Gervais & TER18913 pour les Houches

Retour : départ des Houches le 14/09 à 16h57, arrivée à Paris à 22h07. TER 18920 pour St. Gervais, TER 84162 pour Annecy, TGV 6984 pour Paris

Equipement individuel :

Equipement habituel du randonneur en montagne dont voici une liste indicative.

<p>MATERIEL ET ACCESSOIRES</p> <p>Sac à dos Couvre-sac (ou cape de pluie) Paire de bâtons de marche Couverture de survie (modèle plastifié) Sifflet Lunettes de soleil Gourde et/ou thermos Canif Lampe frontale</p> <p>VÊTEMENTS ET CHAUSSURES</p> <p>Sous-vêtements chauds haut et bas T-shirt manches longues et/ou chemise Pantalon Ceinture Chaussettes Chaussures de montagne déjà faites Rechanges pour le soir Chaussons (pour le refuge)</p> <p>SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU SOLEIL</p> <p>Veste imperméable ou cape de pluie Polaire</p>	<p>DIVERS</p> <p>Crème solaire Stick lèvres Pharmacie personnelle Drap-sac (sac à viande) Serviette, gant de toilette Trousse de toilette Papier hygiénique Mouchoirs Boules Quiès</p> <p>VIVRES</p> <p>Pique-nique du jour et en-cas Gâteries personnelles</p> <p>PAPIERS</p> <p>Carte nationale d'identité Carte CAF Quelques espèces (dépenses perso, ~10€ / jour pour pique-nique, pot, gâteries...) Quelques chèques Carte de crédit Billets de train</p> <p>ET ...</p> <p>Appareil photo Carnet, crayon Lecture Lunettes de vue Téléphone portable</p>
--	--

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 5 jours

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF / Pièce d'Identité

Réunion préparatoire ou contact téléphonique avec les organisateurs dès l'inscription : non MAIS contacter impérativement l'organisateur pour les détails d'organisation

Pour des raisons de sécurité, les inscriptions des personnes n'ayant pas pris contact avec les organisateurs ne seront pas confirmées.

Au plaisir de vous rencontrer !

N'hésitez pas à me demander des précisions :

En m'écrivant : alain.changenet@orange.fr

En m'appelant (tel : 06 89 15 03 02)

---oo0oo---

-