



CLUB ALPIN FRANCAIS SECTION ILE-DE-FRANCE



ORGANISATEUR
PIERRE MARC GENTY
01 48 34 79 86 / 06 83 63 97 92
pm-genty@wanadoo.fr / pierremontagne@hotmail.fr

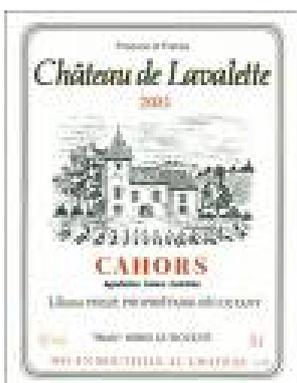
RW45 VALLEE du LOT et du CELE (Cahors 46)

Du jeudi 21 mai 2009 au Dimanche 24 mai 2009 (4 jours)

Niveau moyen

8 participants y compris votre Organisateur

Quatre jours pour randonner entre vallée du lot et du Célé, avec Cahors comme point de départ nous irons jusqu'à Marcihac-sur-Célé.
Cette randonnée se situe au sud du département du Lot et par ses paysages contrastés vous découvrirez en alternance des causses arides et des vallées enchâssées entre d'impressionnantes falaises.
Perchés sur des à-pics rocheux ,villages et châteaux veillent jalousement sur leurs gorges.
Le Lot se distingue aussi par une multitudes de témoignages du passé, moulins, murets de pierres sèches, lavoirs, chapelles, croix etc.....



Important

Après avoir bien pris connaissance de la fiche technique, s'assurer d'avoir le niveau de la randonnée.

Cette dernière est de **niveau moyen en viron 25km par jour** les journée pouvant être longue et sur terrain vallonné.

L'itinéraire se déroule sur sentiers GR et autres petits sentiers. Pas de hors sentier sauf cas de nécessité. L'itinéraire proposé pendant cette collective n'est en aucun cas ferme et définitif, il pourra être modifié pour différentes raisons, terrains dangereux, obstacles imprévus, cohésion du groupe et pour des raisons de sécurité

Renseignements

Repas du midi à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain et pour les ravitaillements nous verrons ensemble.

Equipement classique du randonneur, prévoir pour pluie et soleil. Baskets déconseillées, les bâtons peuvent s'avérer utiles car des dénivellés existent.

Ne pas oublier la carte du CAF. Prendre un drap de couchage. L'organisateur possède une trousse collective de premiers secours mais par contre il est conseillé de prendre votre trousse pour vos besoins propres.



Pour des renseignements ne pas hésiter à me contacter.



Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat de la section

Horaires des trains proposés

Aller mercredi 20 mai 2009

22h56 Paris gare d'Austerlitz arrivée Cahors 05h23

Retour Dimanche 24 mai 2009

18h06 Cahors arrivée Paris Austerlitz 23h18

Ou

23h52 Cahors arrivée a Paris Austerlitzle lundi 06h52



Dans tous les cas le train de 18h06 sera assuré, nous serons de retour à Cahors le Dimanche vers 17h30

LES REJOUISSANCES !

Jeudi 21 mai

Après une nuit des plus douces dans le train, arrivée à Cahors à 05h23 avant le laitier sacre-bleu ! ,petit déjeuner enfin j'espère et petit tour dans la ville histoire de mater à quoi ressemble cette ville.

Enfin le départ en direction de l'est par des sentiers que nous découvrirons ensemble. Passage à Arcambal , Bears , Vers , St Gery et le gîte de Pasturat ou nous passerons notre première nuit.

Vendredi 22 mai

Bien reposé et en forme , nous reprenons les chemins pour notre nouvelle destination du soir qui est l'un des plus beaux villages de France , celui de St-Cirq-Lapopie au bord du Lot.

Le soir hébergement en gîte et miam-miam au restaurant du coin.

Samedi 23 mai

Content et joyeux avec le soleil comme compagnon nous faisons nos adieux au village et nous voila en route pour Cabrerets en passant par Bouziès. Possible visite des grottes de Perche Merle.

Nous sommes ce soir dans la vallée du Célé.

Le soir nous serons hébergés à l'auberge de la Sagne (hôtel avec piscine) s'il vous plaît.

Dimanche 24 mai

Rude journée mais nous sommes bien décidés à en découdre et c'est d'un pas ferme que nous partons de bonne heure pour Sauliac-sur-Célé , Monteils et enfin Marcihac-sur-Célé ou nous attends notre taxi pour Cahors.

Cartes IGN 1: 25 000

21380T CAHORS
Extention possible 2139O
Extention possible 2139E



Estimation des frais

190 euros à régler au CAF au moment de l'inscription.

Les frais de cette randonnée couvre les hébergements en ½ pension , les frais de taxi la part CAF et frais organisateur , le petit déjeuner du jeudi matin à Cahors , les visites éventuelles. Les billets de train sont à la charge des participants et à prendre par eux mêmes. Prévoir de l'argent liquide pour vos besoins perso- car il risque de ne pas avoir trop de distributeurs de billets sur notre chemin.