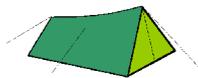


« L'ULTIME RC DE L'ANNÉE, 2^{ème} édition » (RANDONNÉE-CAMPING)

Week-End du Samedi 26 au Dimanche 27 décembre 2009 - Itinérant niveau F

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr



Entre les agapes de Noël dont vous êtes à peine remis et les festivités qui vous attendent pour la Saint-Sylvestre, je vous invite à participer à cette randonnée-camping non loin de la capitale où vous pourrez tester votre matériel hivernal. Notez que le départ ne sera effectif que si la météo est favorable, c'est pourquoi l'inscription (voir modalités plus bas) se fera 4 jours avant le départ.

Niveau requis : facile, pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 3 à 5 heures effectives de marche par jour sur des sentiers en terrain facile et accoutumés aux contraintes du bivouac (manque de confort, intempéries, poids du sac...). Environ 26km en 2 jours.

Randonnée toutefois accessible à des débutants motivés.

Inscription : gratuite mais obligatoire auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France, (ou par courriel ou téléphone auprès de l'organisateur si le secrétariat est fermé) à partir du 22 décembre. Nombre illimité de places (pas de risque d'être en liste d'attente). Réservé aux membres du CAF à jour de leur cotisation.

Description du parcours : (à titre indicatif, modifiable selon niveau du groupe, aléas d'itinéraires et météorologie)

1^{ère} étape Samedi 26 décembre 16 km
Départ de la randonnée à Beynes, Villiers-St-Frédéric, Neauphle-le-Château, forêt de Ste-Appoline, parc du château de Plaisir, étang du bois de la Cranne ; installation de notre campement dans un lieu sauvage.

2^{ème} étape Dimanche 27 décembre 10 km
Poursuite de notre randonnée au cœur de la forêt de Bois d'Arcy, Les Clayes-sous-Bois : parc de Diane (platane quadri-centenaire), gare de St-Cyr-l'École vers midi, déjeuner éventuel dans une brasserie pour ceux qui le désirent. Retour sur Paris.

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport. En train depuis Paris prévoir billet SNCF aller Paris/Beynes, retour St-Cyr/Paris. **Rendez-vous :** samedi à la gare d'arrivée du train.

HORAIRES SNCF (à confirmer)

<u>Trajet aller :</u>	Samedi 26 décembre Paris Gare Montparnasse Beynes	départ 12h43, direction Mantes-la-Jolie arrivée 13h32. Rendez-vous à l'arrivée.
<u>Trajet retour :</u>	Dimanche 27 décembre St-Cyr → Paris Gare Montparnasse en début d'après-midi (nombreux trains ou Rer C)	

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 45 à 60 litres environ, bonnes chaussures de marche étanches, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres, tente légère, sac de couchage performant, matelas mousse, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 2 litres, **lampe (frontale)**, pharmacie personnelle, protections contre les ampoules. Carte facultative : IGN TOP 25 n° 2214 ET.

Nourriture : prévoyez votre dîner du samedi soir et le petit-déjeuner du dimanche matin, plus des en-cas ; si vous voulez limiter le poids prenez des aliments lyophilisés et énergétiques. Ravitaillement en eau possible le soir.

Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture,
... et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C