

**Niveau : Moyen+**

Nombre de personnes : 10 dont l'organisateur

Date d'ouverture des inscriptions : mardi 27 avril 2010

Date limite d'inscription : l'avant-veille du départ (08 juillet 2010)

**Accord préalable obligatoire de l'organisateur avant toute inscription auprès du Secrétariat du CAF.**

**10 – RC 13**

**Massif des Bauges : d'Annecy à Montmélian**

Du samedi 10 juillet au mercredi 14 juillet 2010

Organisateur : Didier Roger

**Description : Rando camping « autonome ». Prévoir donc : sa tente ou son abri de bivouac, sa popote, son réchaud, sa nourriture et réserves d'eau persos.**



Pour toutes information complémentaire et horaires des trains, me joindre au : **06 79 11 96 19**.

**Niveau** : Moyen +. Rando itinérante pour randonneurs entraînés, en bonne condition physique, habitués du niveau (M + ou SO) en plaine.

**Terrain parcouru** : chemins, sentiers (balisés ou non), hors sentiers faciles et dénivelés.

**Hébergement** : Sous tente.

**Budget prévisionnel** : 14,50 € de frais administratifs CAF à verser au Secrétariat, c'est tout. Les repas et le transport sont à la charge de chacun. Les billets de train sont à prendre par les participants. Prendre suffisamment d'argent « liquide » pour ses frais persos.

**Voyage** : libre.

**Trains conseillés** :

**Aller** : Paris-Lyon, TGV n° 06937 à 09h50, pour Annecy (13h30).

**Retour** : Montmélian, TER n° 17548 à 18h00 ; arrivée à Chambéry à 18h13. TGV n°06980 à 18h26 ; arrivée à Paris-Lyon à 21h15.

**Ne pas oublier de prendre sa carte d'adhérent du CAF en cours de validité**

**Rendez-vous : 13h30 en gare d'Annecy. Nous prendrons le bus n°5, pour Seynod, arrêt « Saint-Jean », puis le n°55 jusqu'à Quintal.**

**Itinéraire** :

**Samedi 10 juillet** : Quintal (750m), le chalet de Servier (1040m), le Crêt de la Grande Danne (1530m), le Crêt de Chatillon (1699m), les chalets du Villard (1440m). Bivouac.

**Etape de 13 à 15 km. Dénivelé : environ +1000 m/-500 m.**

**Dimanche 11 juillet** : Leschaux (931 m), col de Leschaux (897m), chalets du Sollier (1451m), Mont Derrière (1030m), Mont Devant (1000m), col de Bornette (1304m). Bivouac.

**Etape de 15 à 20 km. Dénivelé : environ +1000 m/-800. (\*)**

**Lundi 12 juillet** : L'Ecurie Derrière (1421m), La Chapelle (966m), La Compôte (684m), (ravitaillement), Le Plan du Mont (1050m), Le Mont Chardonnet (1405m). Bivouac.

**Etape autour de 15 km. Dénivelé : environ +800 m+/-800 m.**

**Mardi 13 juillet** : Le Mont Morbié (1545m), Le Penon (1004m), La Petite Pointe de la Galoppaz (1623m), bivouac.

**Etape autour de 15 km. Dénivelé : environ +1100 m/-800 m.**

**Mercredi 14 juillet** : Les Entrenants (813m), Lac de la Thuile, (874m), Rocher de Manettaz (1065m), Montmélian (290m).

**Etape autour de 15 km. Dénivelé : environ +300 m/-1600 m.**

Cet itinéraire est donné à titre indicatif et peut être en partie changé. En effet, contrairement à une randonnée itinérante classique en gîte, hôtel ou refuge, et avec le poids conséquent des sacs à dos, les effets météo sont multipliés en rando camping et risquent de rallonger de façon conséquente le temps de marche. Je prévois donc des échappatoires dans la mesure du possible.

**(\*) En cas « d'extrême » grande forme du groupe, si la météo le permet et si les dos s'adaptent bien au poids des sacs, possibilité le 11 juillet, de gravir la montagne du Charbon, et de coucher près du chalet de la Combe (1572m). Le lendemain, de rejoindre le hameau de La Chapelle par le chalet du Charbon (1720m), Le Planay (1486m), et La Dent des Portes (1932m). Compter dans ce cas 20 km pour un dénivelé positif de 1250 m le 11 juillet ; et 20 km, pour un dénivelé positif d'environ 1250 m, pour 1600 m de négatif le 12 juillet.**

**Cartographie** : Cartes IGN au 1/25000 ème : Top 25 n° 3431 OT (Lac d'Annecy), et 3432 OT (Massif des Bauges).

## Informations complémentaires :

### L'équipement en rando camping autonome :

- Une tente légère de moins de 2,5 kg (pour une deux places) ou un abri de bivouac pour les robustes pas frileux. **Je peux éventuellement prêter (mais pas porter) une tente ou un abri de bivouac ...**
- Un sac à dos d'une contenance d'au moins 50 litres (c'est un minimum).
- Un protège sac à dos (les sacs à dos ne sont jamais vraiment impers), ou un sac poubelle (50/60 litres), à étaler comme seconde couche étanche, contre les parois intérieures et le fond du sac à dos.
- Un sac de couchage en duvet d'oie ou de canard, ou encore en duvet synthétique, bien adapté à la saison et à l'altitude. **Nota** : Le duvet naturel est beaucoup plus léger et se compresse mieux que le duvet synthétique ; mais humide, il perd beaucoup plus de son pouvoir isolant et sèche bien moins vite.
- Un sac à viande (drap de duvet).
- Un matelas auto-gonflant ou en mousse.
- Une couverture de survie -elle peut rendre différents services-.
- Eventuellement un sursac de couchage imperméable, dans le cas où l'on veuille dormir en bivouac à la belle étoile, afin de protéger le duvet de la rosée et d'une petite averse.
- Des chaussures de marche montantes, imperméables, à semelles épaisses et bien crantées. Avec une bonne rigidité latérale pour une marche en montagne.
- Des guêtres ou des stop-tout.
- Des vêtements de pluie imperméables (cape, veste, surpantalon, bob, casquette ...). Penser à prendre ces protections en tissu respirant, il diminue la condensation.
- **Hiver** : des vêtements chauds (gants, moufles, sous gants, veste imper chaude, fourrure polaire, grosses chaussettes en laine, bonnet, caleçon ...) et du rechange.
- **Été** : **Attention** : en montagne, penser aussi à apporter ce type de vêtements ; car il peut faire frais ou même froid, dans le brouillard, sous la pluie et le vent. Ou au bivouac, le soir et la nuit, même à basse altitude.
- Une lampe électrique (la frontale à leds est idéale), avec des piles de rechange. En prévision d'un bivouac éventuel sous roche, grotte, grange ou bergerie, penser à apporter une ou deux bougies, (préférer les grosses bougies cylindriques à celles du type « cierge » car plus stables et plus durables. Une bougie peut également servir à faire monter la température de façon conséquente dans la tente si besoin est. Dans ce cas et afin d'éviter tout risque d'incendie, disposez la bougie dans une gamelle stable en alu, aux parois d'au moins égale hauteur à la bougie. Disposez l'ensemble sur le tapis de sol et ce de façon à ce qu'il soit suffisamment éloigné des murs de l'abri et de tout objet pouvant s'enflammer. N'oubliez-pas de surveiller la bougie en permanence et de l'éteindre avant de s'endormir.
- Un réchaud léger (à gaz ou autre) et des recharges. En altitude, le gaz peut geler quand la température est basse.
- Une popote et des ustensiles (couverts, gamelle, quart, couteau ...).
- Un ou deux bâtons de marche. Utiles pour soulager les jambes du poids de son corps et du sac à dos, dans les montées et les descentes.
- Eventuellement un piolet de marche et des crampons, seulement pour une marche en altitude et sur demande de l'organisateur.
- Deux litres d'eau, plus une gourde ou une poche à eau (recommandée) vide, à remplir dans le cas où le lieu du camping se trouve éloigné d'un point d'eau.
- Pour les craintifs et hygiénistes, des pastilles pour purifier l'eau (Micropur, Hydrochlorazone ...). Il faut savoir que l'on prend l'eau là où elle se trouve ...
- Des lunettes de soleil, avec une bonne protection contre le rayonnement ultraviolet.
- De la crème solaire et des produits contre les moustiques si nécessaire.
- Une trousse de toilette et une petite pharmacie personnelle (hygiène, blessures ...), ainsi que ses médicaments et ordonnances éventuelles. **Important** : L'organisateur n'étant pas médecin, celui-ci n'est pas compétent pour fournir ou faire prendre des médicaments, même ceux vendus sans ordonnances. Comme tout un chacun, il peut seulement donner et appliquer des pansements provisoires (ampoules, entorses, petites plaies) et désinfecter un petit bobo avec un antiseptique.

## L'alimentation en rando camping autonome (liste non exhaustive).

**Important** : les boites de conserves, de par leurs poids, sont absolument à proscrire de votre sac à dos ! Prendre plutôt soit, des rations lyophilisées individuelles, légères et faciles à préparer, mais chères et pas très gustatives. Soit de l'alimentation légère courante :

**Viandes séchées** : bœuf des Grisons, jambon de Bayonne ou de Parme, saucisson, saucisses ...

**Viandes cuites** (automne/hiver seulement, et sous cellophane, c'est plus sûr) : poulet, porc, dinde, bœuf, Saucisses (Strasbourg, Francfort, Morteau, Montbéliard ...) et des œufs durs.

**Légumes** : purées de pomme de terre, de carottes ... lyophilisées en sachets. Riz ou pâtes à cuisson rapide. Céréales (genre Tipiak), semoule, tapioca. Soupes lyophilisées en sachets ....

**Assaisonnements** : Sauce tomate en tube, Parmesan ou Emmental râpé. De l'huile végétale (que vous pouvez mettre dans une petite bouteille en plastique à bouchon à vis par exemple). Du beurre (automne/hiver seulement). Du sel et du poivre.

**Fromages** : plutôt à pâte cuite (dite dure) **en saison chaude**, type : Comté, Gruyère, Emmental, Appenzell, Parmesan, Beaufort ... Ces fromages suent l'été, mais ils ne coulent et ne s'écrasent pas dans le sac.

**Pain** : de campagne, complet, blanc ... artisanal ou bien industriel, tranché ou non, sous sachet. Il est moins savoureux que l'artisanal, mais il se conserve mieux, et plus léger à porter.

**Desserts et petits déjeuners** : café ou thé, lait en poudre ou en tube, sucre ou édulcorants. Gâteaux secs, Génoise ou gâteau de Savoie nature ou fourré, quatre-quarts, cakes, crêpes en sachets, pâtes de fruits ou d'amandes, chocolat, nougats, fruits secs, barres de céréales ...

Ne pas oublier de garder dans un coin du sac à dos, une petite place pour une bonne bouteille de vin ou d'alcool, qui sera la bienvenue lors d'une soirée amicale.

=====

Et ne nous privons pas si l'occasion se présente d'aller déguster un petit plat local dans un petit Restau.