

## Cap sur La Hague

Du Samedi 22 mai 2010 au Lundi 24 mai 2010 (Pentecôte)

**Niveau : Moyen +**

Nombre de personnes : 10 avec organisateur compris

Date d'ouverture des inscriptions : Mardi 16 Février 2010

La Hague, son usine de traitements de déchets nucléaires. La Hague, tout au bout du Cotentin, c'est aussi et surtout un cap aux côtes découpées qui s'enfoncent dans la Manche. Nous ferons grosso modo le tour du cap de La Hague dans le sens trigonométrique (oups, inverse des aiguilles d'une montre). D'abord la côte Nord, puis la côte Ouest et enfin le bocage.

Cette randonnée est semi itinérante (la journée de Dimanche se fera avec les sacs légers)

### PROGRAMME

#### **Samedi 22 mai 2010 :**

Rendez vous à 7h45 en bord de quai du train Corail n°3627 Paris – Cherbourg.

Départ pour Cherbourg. On rejoindra en taxi ou en bus Querqueville (banlieue ouest de Cherbourg). Randonnée le long de la côte jusqu'à la Pointe Jardeheu. Retour en taxi vers Biville.

Nuit au centre Thomas Helye à Biville.

*Distance étape : 15 km, durée : 05h00 environ pauses comprises, dénivelé cumulé : + 200 m / - 200 m.*

**Dimanche 23 mai 2010 :** Nous retournons en taxi vers la Pointe Jardeheu, et longeons la côte vers le cap de La Hague puis vers le Sud jusqu'à Biville.

Nuit au centre Thomas Helye à Biville.

*Distance étape : 30 km, durée : 9h00 environ pauses comprises, dénivelé cumulé : + 400 m / - 400 m.*

**Lundi 24 mai 2010 :** Retour à Cherbourg par le vert bocage normand

Train en soirée sur Paris.

*Distance étape : 25km, durée : 08h00 environ pauses comprises, dénivelé cumulé : + 200 m / - 200 m.*

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 :** 130 € comprenant:

- les demi-pensions,
- les frais CAF,
- les frais d'organisation (courrier, téléphone, cartes, etc...),
- les transports locaux (cars, taxis )

**Mais ne comprenant pas:**

- les repas des midis,
- les en-cas et boissons diverses,
- les transports Paris - Cherbourg A/R,
- le repas du Dimanche soir.

## **RENSEIGNEMENTS**

**Niveau technique** : Sans objet

**Niveau physique** : Moyen +. Le long de la côte, nombreux petits raidillons

**Horaires de train** :

**Aller** : Samedi 22 mai – départ de Paris-St -Lazare par Corail n°3627 à 08h02, arrivée à Cherbourg à 11h24.

**Retour** : Lundi 24 mai – départ de Cherbourg par Corail n°3318 à 18h46, arrivée à Paris-St-Lazare à 21h45.

**Repas du midi** : à tirer du sac et à la charge des participants, ils seront pris sur le terrain. Chacun doit prévoir le 1<sup>er</sup> pique nique.

Ravitaillement possible à l'épicerie de Biville

**Hébergement** : centre Thomas Helye à Biville

**Équipement et matériels à emporter** : l'équipement habituel du randonneur (chaussures montantes, guêtres, vêtements de pluie, vêtement chaud (fourrure polaire) pour le soir, gourde), affaires de toilettes, vêtements et chaussures de rechange pour le soir, mais aussi crème solaire et chapeau (si, si c'est possible). Les très courageux peuvent prendre un maillot de bain mais l'organisateur ne s'engage pas à donner l'exemple

**Inscription** : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du Mardi 16 Février 2010. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 130 € . Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus d'informations. Date limite d'inscription le samedi 15 mai 2010.

**Pour en savoir plus** : carte IGN 1/25 000 n° 1210OT,.