

FICHE TECHNIQUE

Plateau des Glières – Réf : 11-RQ 06

Date : 15 et 16 janvier 2011

Niveau physique : Moyen

Niveau technique : Δ Δ

Type de terrain : Nordique

Nombre de personnes : 10 (y compris l'organisatrice)

Ouverture des inscriptions : 8 octobre 2010



Un plateau qui remonte sur les bords : voilà qui est parfait pour la raquette nordique, avec quelques petits sommets au passage. Vue magnifique sur le Mont Blanc tout proche ! Une sortie idéale pour les débutants à raquettes et pour tous ceux qui préfèrent les dénivelés modérés. Il est cependant nécessaire d'être habitué à la randonnée en montagne.

Samedi 15 janvier :

Rendez-vous dans la gare d'Annecy à 6 h 52 (départ de Paris-Austerlitz possible vendredi à 23h02 par train-couchettes).

Un mini-bus nous attendra pour monter sur le plateau des Glières. Nous prendrons ensuite un petit-déjeuner au gîte « Les Lanfiannes » où nous déposerons nos affaires.

Puis, randonnée jusqu'aux chalets des Auges et retour par la plaine du Dran.

Distance : 12km ; Dénivelé : + 600m.

Exercice d'utilisation de l'ARVA.

Nuit en demi-pension au gîte « Les Lanfiannes ».

Dimanche 16 janvier :

Randonnée jusqu'à Tête Noire et retour par l'itinéraire inverse.

Distance : 11km ; Dénivelé : + 700m.

Puis le mini-bus viendra nous chercher 17h30 pour nous ramener à Annecy.

A titre indicatif, il y a un départ de TGV d'Annecy pour Paris dimanche 16 janvier à 18h32, arrivée à Paris-Gare de Lyon à 22h07.

Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement ou du niveau des participants.

Equipement indispensable :

Ces deux jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrions laisser des affaires au gîte pendant la journée.

- raquettes ajustées aux chaussures
- deux bâtons avec rondelle neige
- chaussures de moyenne montagne à tige montante, imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et plusieurs paires de chaussettes de rechange)
- guêtres
- bonnet
- gants imperméables
- sous-vêtement chaud (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtements imperméables et coupe-vent
- gourde ou thermos
- deux pique-niques de midi et des en-cas.
- carte d'adhérent au CAF
- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil et crème solaire
- petite pharmacie personnelle
- chaussures légères pour le gîte et le train
- couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)
- un sifflet (indispensable en cas de brouillard)
- matériel de sécurité : **ARVA, pelle, sonde** (si vous n'en avez pas, le Club vous en fournira, moyennant une contribution de 12 euros. Prévenir le secrétariat à l'avance).

et pour le gîte :

- drap-sac très léger (il y a des couvertures)
- nécessaire de toilette avec serviette
- bouchons d'oreille ou... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

Carte (facultative):

IGN 3430 ET

Dépense totale à prévoir : **120 €** par personne.

Cette somme comprend : le transport en mini-bus aller et retour Annecy-Plateau des Glières, la nuit au gîte en demi-pension, le petit-déjeuner du samedi matin, les frais du CAF île de France, une participation au transport et aux frais d'organisation des organisateurs.

Cette somme ne comprend pas : le voyage aller-retour jusqu'à Annecy, les deux pique-niques de midi et les en-cas, les boissons supplémentaires, la location éventuelle des raquettes et du matériel de sécurité.

Verser **120 €** à l'inscription par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.

