

Michel LOHIER

ENCORE DES PIGNES (Arrière Pays Grassois)

30 octobre au 1er novembre 2010

Code : 11 RW 05

Niveau : Moyen
niveau montagne ▲ ▲

édition du 07 aout 2010, Programme provisoire :

L'arrière pays niçois bénéficie de conditions climatiques adaptées à la randonnée même pendant l'automne. J'ose vous promettre le soleil...et la mer en toile de fond!

Ce programme constitue une version provisoire, voici la description des étapes que je serai amené à détailler un peu plus tard.

Le transport aller-retour est quant à lui ferme et définitif. Je vous encourage à prendre vos billets de train dès maintenant (voir plus bas)

Samedi 30 octobre:

Rendez vous à 8h54 à Nice dans le hall de la gare SNCF. Petit déjeuner, puis transport par taxi pour Vence puis à pied Vence –Coursegoules (1000 m)

Environ 5h30 Montée : xxx m Descente : xxx m

Dimanche 31 octobre:

Coursegoules, Cime du Cheiron (1775 m), Gréolières (800 m)

Environ 6h M : 800 m D : 1000 m

Lundi 1er novembre:

Gréolières - Gourdon

Environ 6h M : xxx m D : xxx m

Transfert par taxi pour Grasse. TER puis dîner à Cannes avant de reprendre le train couchettes.

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

COMMENT SE RENDRE SUR PLACE ?:

Transport ferroviaire à la charge de chaque participant

Train conseillé pour le voyage Aller PARIS - NICE: Train couchettes à 22h25 le 29/10 à Paris Austerlitz, arrivée le lendemain à 8h54 à Nice.

Voyage Retour GRASSE - PARIS : Train conseillé : TER à Grasse à 18h37 pour Cannes, puis train couchettes à 21h33 à Cannes, arrivée le mardi 2/11 à 7h46 à Paris Austerlitz.

COTE HEBERGEMENTS :- En hôtel ou en gîte en demi-pension.

EQUIPEMENT NECESSAIRE :

sac à dos, chaussures de montagne à tige montante et semelle Vibram, gourde 1 litre mini, vêtement chaud en fibre polaire ou pull-over, vêtement de pluie, lampe électrique pour la dernière demi heure de certaines étapes, stop tout, chaussures légères pour le soir, vêtements de rechange, effets de toilette, pharmacie personnelle, carte du CAF à jour de cotisation, ...

RAVITAILLEMENT :

Prévoir au moins 2 piques - niques au départ de Paris. Au delà possibilité de se ravitailler à Coursegoules ou Gréolières ou de commander la veille des piques niques dans les hébergements (prix souvent élevé).

CARTES ET TOPOS :

cartes Top 25 : 3643ET Cannes - Grasse et 3642ET Vallée de l'Esteron

Guide Rother : côte d'Azur

PARTICIPATION AUX FRAIS : 200 €

L'estimation comprend :

- l'hébergement, les repas en demi – pension, les transports locaux,
- les frais de préparation, les frais administratifs du Club Alpin Français d'Ile de France.

Ne comprend pas : le transport aller Paris et Nice et retour de Grasse à Paris , les boissons, les achats personnels.

nombre de participants: 10 (y compris l'organisateur).

Inscription auprès du secrétariat à partir du 07 août et jusqu'au 16 octobre 2010 dans la limite des places disponibles. Arrhes à verser à l'inscription : 100 € à l'ordre du CAF Ile de France.

Le solde de 100 € est à régler avant le 30 septembre 2010 sans rappel de notre part. La randonnée se déroule en moyenne montagne sur des sentiers mais à plusieurs reprises à travers des éboulis. Le terrain n'étant pas vraiment plat, n'hésitez pas à vous entraîner auparavant en participant à des randonnées dominicales.

Il n'y a pas de réunion préparatoire mais il conviendra de m'appeler au moment de votre inscription j'aurai sûrement 2 ou 3 détails supplémentaires à vous communiquer.

Mes coordonnées téléphoniques : 01 42 37 90 74 ou à défaut 06 12 62 14 53

Mon adresse e-mail : m_lohier@orange.fr

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 Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C