

du **23/09/2011** au **25/09/2011**

avec *Marie-Hélène Carré*

## **Couleurs d'automne en Ariège**



*Pour les amoureux de l'Ariège, prêts à faire le pari d'une météo de fin de saison favorable, pour l'ascension d'un sommet ou une virée sauvage dans la Haute vallée du Vicdessos dans un paysage minéral, en passant par quelques lacs...*

Rendez-vous à **Tarascon sur Ariège vendredi 23/09 à 6h15** à l'arrivée du train de nuit (Train Lunéa n° 3971 départ Paris Austerlitz à 21h56). Retour le dimanche soir 25/09 par train de nuit (Lunéa n° 3970, départ 21h57, arrivée à Paris Austerlitz à 7h28 le lundi 26/09 au matin, ou TER départ à 20h50, changement à Toulouse et arrivée à Paris Austerlitz à 6h59).

### **PROGRAMME :**

En cas de grand beau temps, et de grande forme des participants, le programme pourra être le suivant :

**Vendredi 23 septembre (J1) :** transfert par taxi à l'arrivée du train de nuit (prévoir son petit déjeuner) dans la vallée de l'Artigue (1200m) et montée à la Pique Rouge de Bassiès (2676m). Descente sur le refuge de Bassiès (1650m). Dénivelé + 1600m, - 1300m, 8h30 de marche environ.

**Samedi 24 septembre (J2) :** Refuge et Lacs de Bassiès, descente dans la vallée de l'Artigue par le chemin du canal, puis montée au refuge du Pinet (2242m). Dénivelé + 1400m, - 600m, 7h00 de marche environ.

**Dimanche 25 septembre (J3) :** sommet du Montcalm (3080m), éventuellement Pique d'Estats (3143m), puis longue descente jusqu'à la vallée (1200m). Transfert en taxi jusqu'à la gare de Tarascon sur Ariège. Dénivelé + 1400m, - 1900m, 9h00 de marche environ.

Ce programme (ambitieux !!!!!) pourra être adapté, en fonction des conditions météo, ou si on ne peut pas monter à la Pique Rouge le 1<sup>er</sup> jour. Nous pourrions alors viser, en fonction des conditions, la Pique Rouge de Bassiès par un autre itinéraire, le Pic de Girardès, le Pic du Far, ou les lacs et le sommet du Picot.

## HEBERGEMENT

En refuges de montagne en 1/2 pension (nuit du vendredi soir au refuge des lacs de Bassiès, et nuit du samedi soir au refuge du Pinet).

*Ce programme n'est pas contractuel ; il pourra être modifié à tout moment par l'organisatrice pour des raisons de sécurité, notamment en fonction de la météo, des risques éventuels d'orages, de la formation de brouillard ou de la forme et de la cohésion du groupe.*

**NIVEAU : Soutenu avec accord de l'organisatrice.** Cette sortie se déroule sur des sentiers de montagne, raides et assez escarpés par endroits, avec des passages hors sentiers (blocs,...) et de bons dénivelés. Elle s'adresse aux randonneurs en bonne forme physique, habitués au terrain montagnard et aux étapes assez longues. Les étapes sont de 1400 à 1800m de dénivelé positif et de 6h00 à 9h00 de marche par jour.

## EQUIPEMENT

**Indispensable :** chaussures de marche en montagne montantes et imperméables, à **bonnes semelles crantées** type Vibram, déjà rôdées mais surtout pas usées, gourde(s) contenance totale 1 litre 1/2, sac à dos contenant toutes vos affaires, **sifflet** (léger, en plastique), **lampe frontale**, chaussettes de rechange, **polaire+veste**, **bonnet**, **gants**, guêtres, sur-sac, cape de pluie, lunettes et crème solaire, chapeau, pharmacie personnelle, votre **carte du CAF**, couverture de survie, **bâtons de marche**, piques niques et vivres de courses, tenue de rechange pour le soir, **drap sac**, boules Quiès, pastilles type Micropur, forme et bonne humeur en quantité illimitée.  
**En option :** appareil photo, téléphone portable (éteint en cours de randonnée, appels personnels discrètement passés à l'écart du groupe, mais de toutes façons la zone est peu couverte par le réseau.....)

## Faites un sac le plus léger possible !

**COUT PREVISIONNEL : 140€**, comprenant l'hébergement en demi-pension dans les refuges le vendredi soir et le samedi soir, les transports en taxi aller retour de la gare à la vallée du Vicdessos, les frais CAF et les frais d'organisation. Il ne comprend pas le transport jusqu'au lieu de rendez-vous (chacun achète ses billets de train), les vivres de course et les repas du midi « tirés du sac » et pris sur le terrain, ni le dîner du dimanche soir éventuellement pris en commun.

## INSCRIPTIONS :

à partir du jeudi 24 juin 2011. Inscription effective après versement de 140 €, auprès du secrétariat du CAF Ile de France, 12 rue Boissonade 75014 Paris. *Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat.*

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6** avec l'organisatrice. N'hésitez pas à vous inscrire en liste d'attente. Pour tout **renseignement complémentaire**, envoyez- moi un courriel par le Kifaikoi. A bientôt !