

Nemours pas plat... Tonique !



du 1er au 2 octobre 2011, dans le cadre du RV d'automne

avec René Boulanger

Ouverture des inscriptions le 21/06/2011

Je vous propose un week-end au vert, dans le sud du massif de Fontainebleau avec un itinéraire tonique : où nous grimperons quelques bosses, quelques passages hors sentier et entre les rochers.

Niveau requis : Moyen+, pour randonneurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes d'environ 7 heures effectives de marche par jour (sentiers faciles, sentiers techniques, hors-sentier) et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, temps de recherche d'un terrain adapté, manque de confort, intempéries, froid nocturne ...).

Inscription : gratuite mais obligatoire auprès du secrétariat du CAF IDF.

Programme

Donné à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et les conditions météorologiques. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Samedi 1^{er} octobre : de Nemours à Busseau

(environ 16 kms ; 6h)

Le parcours profitera largement des bosses du sud du massif de Fontainebleau : rochers Gréau, le Puiset, le Mont Sarrasin, Roche du Paradis, Rocher de la Justice, Dame Jouanne, Maunoury. Avec quelques passages hors-sentier pour être +proche de la nature ;-)

Bivouac aux alentours de Busseau.

Dimanche 2 octobre : de Busseau à Montigny-sur-Loing

(environ 20 kms ; 7h)

Environ 11 kms le matin pour un parcours +tranquille que la veille, passant par Villiers-S/Grez et au nord de Bourron-Marlotte pour rejoindre le vallon des Trembleaux, lieu du RV d'automne, vers midi pour un pique-nique avec les autres groupes.

Puis 9 kms l'après-midi avec quelques bosses au programme : Restant du Long Rocher, Haut-Mont, Long Rocher et la Table du Roi. Arrivée à Montigny-sur-Loing vers 17h45.

Cartographie : Cartes IGN au 1/25000 ème : Top 25 n° 2417OT

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport.

Horaires des trains

(se référer à la SNCF pour les horaires exacts)

Trajet aller le samedi 1^{er} octobre

Paris Gare de Lyon	départ 9h05
Nemours	arrivée 10h10

Trajet retour : le dimanche 2 octobre

Montigny-sur-Loing	départ 17h50
Paris Gare de Lyon	arrivée 18h41

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos (environ 50 litres), bonnes chaussures de marche, guêtres, vêtements contre la pluie et le froid, tente légère, sac de couchage performant, matelas mousse, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 2 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules...

Nourriture : prendre vos repas du samedi midi au dimanche midi, plus des en-cas ; si vous voulez limiter le poids : prenez des aliments lyophilisés et énergétiques. Pour ne pas perdre de temps, remplissez votre gourde ou poche à eau avant le départ.

Pour une meilleure convivialité, merci d'apporter un plat ou une boisson à partager ensemble ☺

Chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture
... n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.