

Ceinture verte de l'Ile-de-France en randonnée camping étapes 5 & 6



du 14 au 15 janvier 2012

avec René Boulangier (06.86.87.11.92)

Ouverture des inscriptions le 29/11/2011 – **Fin des inscriptions le 12/01/2012**

Cet hiver 2011-2012, je vous propose de nous retrouver régulièrement, lors de 6 week-ends conviviaux entre novembre et avril pour faire le GRP Ceinture verte de l'Ile-de-France. Ce GR fait une boucle d'environ 240 km autour de Paris. C'est un itinéraire assez proche de Paris, donc en partie urbain.

N'hésitez pas à nous faire découvrir vos talents culinaires en apportant une de vos spécialités ou une boisson si la cuisine n'est pas votre fort. De mon côté, je fournirai la galette afin d'élire notre Roi et notre Reine CAF 2012 !

Niveau requis : Moyen+, pour randonneurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes d'environ 6 heures effectives de marche par jour (routes, sentiers et peut-être un peu de 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, coût : en ligne ou auprès du secrétariat du CAF. **Prévoir 1€ pour l'eau minérale au bivouac.**

Programme

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

Samedi 14 janvier 2012 : de Chaville à St-Nom-la-Bretèche

Cette 5ème étape très boisée, d'environ 17km, traverse la forêt de Fausses Reposes, la Fosse-aux-Loups, le bois de Louveciennes et finit par la forêt de Marly-le-Roi.

Dimanche 15 janvier 2012 : de St-Nom-la-Bretèche à Conflans-Ste-Honorine

Nous nous lèverons tôt pour un **départ impératif à 9h**.

Environ 24 km en traversant les forêts de Marly-le-Roi et Saint-Germain-en-Laye.

Rendez-vous : samedi 14 janvier à 8h30 sur le quai du départ à la gare Saint-Lazare.

Horaires des trains (se référer au site transilien.com pour les horaires exacts)

Trajet aller SNCF	le samedi 14 janvier 2012
Paris Saint-Lazare	départ 8h44
Chaville Rive Droite	arrivée 9h05
Trajet retour RER A	le dimanche 15 janvier 2012
Conflans fin d'Oise	départ 17h17
Chatelet-les-Halles	arrivée 17h48

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 isolant, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) ou poche à eau pour 2 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et votre bonne humeur !

Un conseil : pesez vos affaires ; au final, votre sac à dos (avec l'équipement, la nourriture et 1 litre d'eau) ne devrait pas peser plus que 15% de votre poids. Cf un exemple de liste d'équipement 6 kilos dans le forum « Informations » du site du CAF.

Nourriture : prendre vos repas du samedi midi au dimanche midi, plus des en-cas. Pour ne pas perdre de temps, remplissez votre gourde ou poche à eau avant le départ.

Prévoir 1€ : comme il n'y a pas de point d'eau près de notre lieu de bivouac, je vous fournirai 3 litres d'eau minérale le samedi soir pour le soir et la journée du dimanche.

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