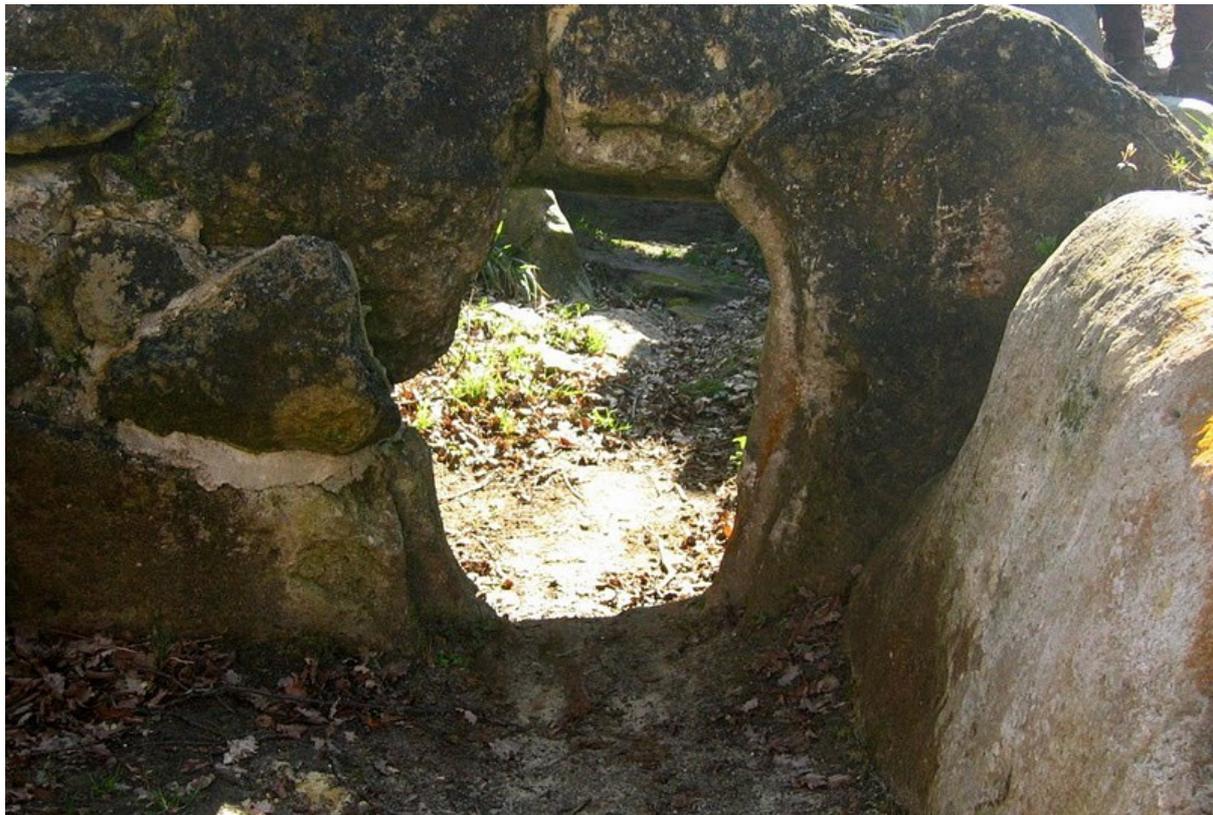


Ceinture verte de l'Ile-de-France en randonnée camping étapes 9 & 10 : de Mériel à Villepinte



du 10 au 11 mars 2012 avec *René Boulanger (06.86.87.11.92)*

Ouverture des inscriptions le 07/02/2012

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.

Niveau requis : Moyent+, 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 10 mars 2012 : de Mériel à Groslay (environ 20 km)

Étape très boisée qui traverse le bois des Garennes et la forêt de Montmorency.

Dimanche 11 mars 2012 : de Groslay à Villepinte (23 km)

Cette étape très urbaine sera l'occasion d'une découverte approfondie de la Seine-St-Denis...

Rendez-vous : samedi 10 mars à 8h45 sur le quai du départ RER A à Chatelet-les-Halles.

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

Trajet aller SNCF banlieue le samedi 10 mars

Gare du Nord	départ 8h56
Mériel	arrivée 9h43

Trajet retour RER B le dimanche 11 mars

Villepinte	départ 17h28
Chatelet-les-Halles	arrivée 17h56

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 ou nous achèterons de l'eau minérale le samedi soir pour le bivouac et la journée du dimanche.

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

