

René Boulanger vous propose

Rendez-vous de Printemps en rando-camping hors sentiers

Du samedi 20 au dimanche 21 avril 2013

Cette année, le rendez-vous de Printemps aura lieu au Belvédère de Chamarande.

Notre randonnée-camping partira de la Ferté-Alais le samedi matin ; nous marcherons surtout en forêt, essentiellement hors-sentiers (pantalon et chemise à manches longues pour éviter les griffures). Le dimanche midi, nous retrouverons les autres groupes participant au Rendez-vous de Printemps.

Niveau requis : Moyen+, pour randonneurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes d'environ 7 heures effectives de marche par jour 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, en ligne ou auprès du secrétariat du CAF IDF.
Ouverture des inscriptions le jeudi 14 mars 2013.



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

Horaires des trains (se référer au site Transilien pour les horaires exacts)	
Trajet aller ⇒ Samedi 20 avril 2013	
Paris Gare de Lyon (RER D)	départ 8h42
La Ferté-Alais	arrivée 9h38
Trajet retour ⇒ Dimanche 21 avril 2013	
Lardy (RER C)	départ 17h42
Paris Gare d'Austerlitz	arrivée 18h28

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 léger, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 2 litres, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules...

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.

Chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture

N'hésitez pas à me contacter : ☎ 06 86 87 11 92 - ✉ rene.boulangier94@gmail.com ou via le Kifaikoi

