

FICHE TECHNIQUE

Le Cantal enneigé – Réf : 13-RQ 04

Date : 4 au 9 mars 2013
Niveau physique : Moyen
Niveau technique : Δ
Nombre de personnes : 10 (y compris l'organisatrice)
Ouverture des inscriptions : 23 novembre 2012

Les grandes étendues bosselées des planèzes du Cantal offrent un terrain idéal pour les randonnées à raquettes de type « nordique ».

Une sortie parfaite pour les débutants à raquettes et pour tous ceux qui préfèrent les dénivelés modérés. Il est cependant recommandé d'avoir déjà marché en montagne.

Lundi 4 mars :

Deux rendez-vous possibles, au choix :

- ♣ **Dans la gare de Murat à 14h11** (départ de Paris-Austerlitz à 6h35 avec changements à Brive-la-Gaillarde et Aurillac).
- ♣ **Dans la gare de Murat à 17h29** (départ de Paris-Austerlitz à 8h35 avec changements à Brive-la-Gaillarde et Aurillac).

Ceux qui arriveront à 14h11 auront le plaisir de visiter Murat et de faire une petite excursion dans les environs immédiats de la cité.

Tout le groupe se retrouvera ensuite à 17h29 à la gare pour monter en taxi au village de Chalinargues où nous serons accueillis pour 5 nuits en demi-pension (chambres de 2, 3 ou 4 lits, serviettes et draps fournis).

Angélique&Olivier BUEB La Chalinhôte Le Bourg 15170 Chalinargues
04-71-20-93-25 / 06-80-67-51-69
www.lachalinhote.fr

Du mardi 5 mars au vendredi 8 mars :

Nous pourrons faire des achats au village pour le repas de midi.

Chaque jour, une randonnée à raquettes (ou, si manque de neige, à pied) sera proposée dans les limites suivantes :

M	moyen	5 à 7 h	600 à 1000 m	12 à 17 km
----------	-------	---------	--------------	------------

Samedi 9 mars :

Un taxi nous emmènera le matin à Neussargues pour le train de 11h28, changement à Clermont-Ferrand, arrivée à Paris-Bercy à 16h57.

Les transports sont libres, c'est à dire que vous pouvez arriver et repartir par n'importe quels autres moyens que ceux indiqués ci-dessus.

Les billets de train, s'il y en a, sont à votre charge.

Si vous souhaitez voyager avec votre voiture personnelle et prendre des passagers (avec partage des frais), vous serez particulièrement utiles car nous aurons besoin de quelques voitures sur place. Dans ce cas, prévenez-moi et je centraliserai l'organisation.

Equipement indispensable :

Ces six jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrions laisser des affaires au gîte pendant la journée.

- raquettes avec bâtons à rondelle neige
- chaussures de moyenne montagne à tige montante, imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et plusieurs paires de chaussettes de rechange)
- guêtres
- gants imperméables
- bonnet
- sous-vêtement chaud (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtement imperméable et coupe-vent
- gourde ou thermos
- carte d'adhérent au CAF
- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil et crème solaire
- petite pharmacie personnelle
- chaussures légères pour le gîte et le train
- couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)
- un sifflet (indispensable en cas de brouillard)
- matériel de sécurité DVA, pelle, sonde : inutile.

pour le gîte :

- nécessaire de toilette.
- bouchons d'oreille ou... un peu de patience pour supporter les ronflements des autres

Dépense totale à prévoir : 340 € par personne.

Cette somme comprend : Tous les trajets en taxi, les cinq nuits en demi-pension apéritifs et boissons compris, les frais du CAF île de France, une participation au transport de l'organisatrice.

Cette somme ne comprend pas : Le voyage aller jusqu'à Murat et retour depuis Neussargues, la location éventuelle des raquettes.

Verser **340 €** à l'inscription à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.