



club alpin français
Ile-de-France

Week-end marche nordique à Fontainebleau

25-26 mai 2013, 13-RW54

Organisation Michel Diamantis, Xavier Langlois

Niveau MN2 et MN3, avec accord, 10 places

Budget : 48 euros

Venez goûter au plaisir de la marche nordique dans les grands espaces bellifontains. Nous formerons deux groupes de niveaux distincts (MN2 et MN3). Hébergement à la ferme de Coquibus. Il sera possible de changer de groupe le samedi soir.

Programme du groupe niveau MN2, Michel Diamantis

Samedi

Cap à l'ouest vers les gorges de Franchard où nous pique-niquerons. Notre progression vers l'ouest nous amènera à la ferme de Coquibus. Nous y poserons une partie de nos affaires avant d'aller visiter Milly la Forêt. Environ 30 kilomètres.

Dimanche

Après avoir contourné Arbonne la Forêt par le sud, nous prendrons de l'altitude pour aller manger au point de vue des gorges d'Aprémont. Il sera alors temps de se diriger vers la gare de Bois le Roi en choisissant un itinéraire plus ou moins direct en fonction des désirs du groupe. Environ 25 kilomètres.

Programme du groupe niveau MN3, Xavier Langlois

Samedi

Nous partirons plein ouest en direction de la forêt des 3 pignons, pause déjeuner dans une mer de sable. Balade l'après midi dans cet environnement quasi méditerranéen composé de pins et bruyères et d'étendues sablonneuses. En fin de journée, passage par Milly la Forêt où nous retrouvons le groupe MN2 pour rejoindre notre gîte. En soirée promenade digestive à la frontale pour profiter des ambiances nocturnes. Environ 39 kilomètres.

Dimanche

Nous parcourons le nord de la forêt, échappée dans les champs vers Arbonne la forêt, pause restauration à midi à proximité de Barbizon, retour via la rive de la Seine pour se rafraîchir. Environ 33 kilomètres.

Équipement :

- Chaussures de sports adaptées à la marche nordique , bâtons de marche nordique, petit sac à dos, eau (2L mini), pique nique pour samedi midi, vos affaires pour la nuit, frontale, portable.

Transport :

- Départ samedi 25 mai, 8h49 Paris gare de Lyon pour Fontainebleau Avon.
- Retour dimanche 26 mai, 18h07 de Bois le Roi pour 18h41 Paris gare de Lyon.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

Inscription et budget :

Le budget comprend les transports et l'hébergement ainsi que le repas du samedi soir et du petit déjeuner de dimanche.

Niveau et accord :

Voir les niveaux marche nordique. Pour obtenir l'accord rencontrez nous lors d'une randonnée dominicale.

Des questions ?

N'hésitez pas à nous joindre via le KiFaiKoi.



Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif, l'organisateur se réserve le droit de le modifier en fonction des conditions météorologiques ou de la forme du groupe.

Bureaux : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C