

FICHE TECHNIQUE

Les lacs des Pyrénées orientales – Réf : 14-RQ 04

Date : du 14 au 16 mars 2014

Niveau physique : Moyen

Niveau technique : ΔΔ

Nombre de personnes : 8 (y compris l'organisatrice)

Ouverture des inscriptions : le 3 décembre 2013

Vendredi 14 mars

Rendez-vous dans la gare de Latour de Carol à 7 h 51, heure de l'arrivée du train de nuit venant de Paris.

Le voyage jusqu'à Latour de Carol est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif : Il y a un train de nuit pour Latour de Carol, départ de Paris-Austerlitz à 21 h 53, arrivée le lendemain matin à 7 h 51. Prévoyez votre petit-déjeuner. Il sera peut-être possible d'acheter un complément en gare de Latour de Carol.

Un mini-bus nous attendra pour nous emmener au **Pla des Aveillans**. Départ à travers la forêt de pins pour le **lac d'Aude**. De là, nous descendrons sur le **lac des Bouillouses** et son refuge.

+ 520m ; - 220 m ; 12 km

Samedi 15 mars 2013

Randonnée à partir du refuge, avec des **sacs légers**.

Si le temps le permet, nous pourrions monter au **Puig del Pam**, un sommet facile et panoramique, mais pour lequel il faut avoir une longue journée devant soi.

+ 600 m ; - 600 m ; 20 km

Dimanche 16 mars 2013

Randonnée à partir du refuge, avec des **sacs légers**.

Nous ferons la tournée somptueuse des **11 lacs supérieurs**, tous différents et – en général – tous gelés, dominés par le Pic Carlit (2931 m).

+ 350 m ; - 350 m ; 12 km

En fin de journée, nous récupérerons nos sacs et nous redescendrons au **Pla des Aveillans** (1h30 à pied) pour retrouver le mini-bus qui nous ramènera à La Tour de Carol.

Le voyage de retour à partir de Latour de Carol est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif, il y a un train pour Paris à 20 h 20, arrivée à Paris-Austerlitz le lendemain matin à 7 h 22. Il sera possible d'acheter des provisions pour le repas du soir à Latour-de-Carol.

Ce programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement et de la forme des participants. Toutes les randonnées se feront à priori à raquettes, mais, en cas de manque de neige, nous randonnerons à pied !

Equipement indispensable

Toutes les affaires devront tenir dans un sac à dos que nous porterons au complet le samedi et le dimanche en fin d'après-midi pour rejoindre le mini-bus. Il faudra n'emporter que le strict nécessaire.

- raquettes ajustées aux chaussures.
- deux bâtons avec rondelles neige
- chaussures de moyenne montagne à tige montante et semelles rigides anti-dérapantes (type Vibram), imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et des chaussettes de rechange)
- guêtres
- gants imperméables
- bonnet
- sous-vêtement chaud (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtements imperméables et coupe-vent
- gourde ou thermos
- petit-déjeuner du samedi matin, trois pique-niques de midi et plusieurs en-cas (possibilité d'acheter des paniers-repas au refuge pour 10 €)
- carte d'adhérent au CAF (pour réduction au refuge du 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 refuge 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 et sonde** (car même si les risques d'avalanche sont faibles, il est de règle que chaque participant soit équipé de ce matériel de sécurité et apprenne à s'en servir. Des exercices sont prévus).

Le Club peut vous en fournir moyennant une contribution de 12 euros. Prévenir le secrétariat à l'avance.

et pour le refuge :

- drap-sac très léger (il y a des couvertures)
- nécessaire de toilette avec serviette
- bouchons d'oreille ou ... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

Dépense totale à prévoir : 130 € par personne.

Cette somme comprend : Les trajets en mini-bus, les deux nuits en demi-pension au refuge des Bouillouses, les frais du CAF île de France, une participation aux frais de l'organisatrice.

Cette somme ne comprend pas : le voyage aller-retour jusqu'à Latour de Carol, le petit-déjeuner du samedi matin, les trois pique-niques du midi, la location éventuelle des raquettes et du matériel de sécurité.

Verser **130 €** à l'inscription à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.