

René Boulangier vous propose

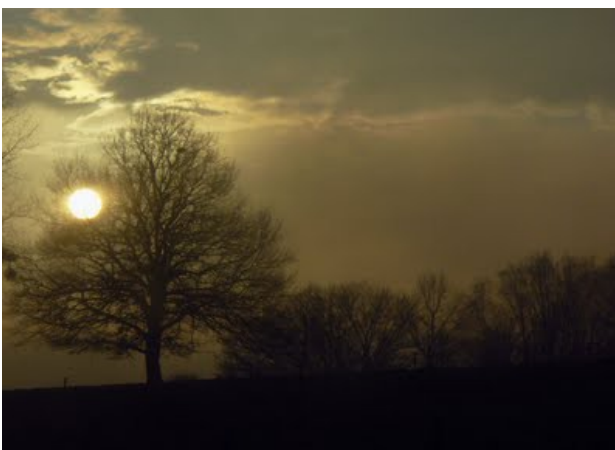
Une nuit blanche (60 km) (préparation aux randos longues distances)

Du 18 au 19 janvier 2014

L'objectif de cette sortie est de tester notre endurance en conditions hivernales (froid, boue et éventuellement pluie). Cette nuit blanche comprend 3 boucles d'une vingtaine de kilomètres. Pause d'une heure entre chaque boucle. Nous ferons aussi un peu de course lente (environ 90% marche et 10% course lente). Le rythme global hors pauses principales sera d'environ 5 km/h.

Niveau requis : sportif, pour randonneurs ayant déjà participé à des sorties d'au moins 30 km et prêts physiquement et mentalement à marcher la nuit dans la boue, le froid et sous la pluie.

Inscription : gratuite mais obligatoire, en ligne ou auprès du secrétariat du CAF IDF. Ouverture des inscriptions le 3 décembre 2013.



Le programme ci-dessous est donné à titre indicatif et peut être modifié selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraire et les conditions météorologiques. Les participants devront avoir le niveau demandé.

L'itinéraire

Le parcours se fera dans les bois de Meudon, Chaville, Vélizy et la forêt de Fausses-Reposes. Nous réaliserons le parcours en 3 tronçons d'environ 20 km chacun, entrecoupés d'une pause ravitaillement d'environ 1 heure. Pour ces 2 ravitaillements, vous pouvez apporter des sacs de nourriture et des bouteilles d'eau que l'on cache-ra en forêt pour être moins chargés.

Pour se rendre sur place : chacun est libre de son transport. Rendez-vous au début du quai de départ à la gare Montparnasse ou à l'arrivée à Viroflay Rive-Gauche.

Horaires des trains

(se référer au site Transilien pour les horaires exacts)

Trajet aller ⇨ samedi 18 janvier

Paris Montparnasse	départ 14h35 (train ROPO direction Rambouillet)
Viroflay Rive-Gauche	arrivée 14h56

Trajet retour ⇨ dimanche 19 janvier

Viroflay Rive-Gauche	départ 6h50
Paris Montparnasse	arrivée 7h11

Attention : pendant la nuit, les RER et métro ne circulent pas. Pendant cette période, vous pourrez abandonner la rando lors du passage près d'un arrêt du Noctilien (ligne N145, 1 bus par heure). Si vous n'avez pas d'arrêt Noctilien près de chez vous, vous viendrez IMPERATIVEMENT en voiture : RV au 96 route du Pavé de Meudon à 15 heures pour pouvoir abandonner au cours de nuit sans être obligé de rentrer chez vous en taxi.

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos, bonnes chaussures de marche (basses si vous avez l'habitude), guêtres, vêtements contre la pluie et le froid, gourde(s), **bâtons, bonne lampe frontale**, pharmacie personnelle, protections contre les ampoules. Avec l'eau et la nourriture, votre sac ne doit pas dépasser 4 kilos. **Prévoir vos 2 ravitaillements en eau et nourriture que nous pourrons cacher en forêt au départ de la randonnée.**

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

