

du 07/03/2014 au 09/03/2014

Fin d'hiver à St Léger la Montagne



Un week end au cœur des Monts d'Ambazac, au pays de la montagne limousine – « monts » qui marquent l'entrée en Occitanie -, pour respirer les derniers frimas de l'hiver, ou, peut-être, sentir les premiers signes du printemps et entendre le chant des oiseaux, sur un parcours varié de 3 jours de randonnée itinérante, entre forêts aux arbres remarquables, étangs, tourbières, vieilles pierres et landes isolées. A noter la possibilité de rejoindre le groupe le vendredi soir pour ceux qui n'ont que 2 jours (merci de préciser sur la demande d'inscription si vous choisissez cette option).

PROGRAMME :

Vendredi 07 mars : rendez-vous à 12h00 à la gare de St Sulpice Laurière (voir rubrique « Transports » ci-dessous). Après avoir admiré les 12 ginkgos (« 11 mâles et un femelle, âgés de 144 ans, d'une circonférence allant de 2.70m à 3.10m »), nous partons directement pour une 1^{ère} étape de 16 à 18 km environ. Hébergement en demi-pension au gîte de Bersac.

Samedi 08 mars : de Bersac à St Léger la Montagne, via l'Etang de Pierre Miller et l'Abbaye de Grandmont, 25 à 30 km environ. Hébergement au gîte de Lasgorceix (nuit et petit déjeuner), repas du soir au restaurant du village (à 2,5 km du gîte, petite « rando de nuit » pour s'y rendre, n'oubliez pas la lampe frontale !).

Dimanche 09 mars : de Lasgorceix à La Jonchère, via la Tourbière des Dauges et le Puy de Sauvagnac, 25 à 30 km environ.

Ce programme n'est pas contractuel; il pourra être modifié à tout moment par l'organisatrice pour des raisons de sécurité, notamment en fonction de la météo, ou des risques ou aléas éventuels.

NIVEAU : Moyen +. Il s'agit d'une sortie itinérante avec portage de ses affaires personnelles pour 3 jours. Le terrain, vallonné, ne présente pas de difficultés particulières, et comporte des dénivelés modérés. Quelques passages hors sentiers sont cependant possibles (broussailles, passages humides...), et les étapes seront assez longues, à une période où les journées sont encore assez courtes. Nous tiendrons un rythme permettant d'arriver à l'étape bien avant la nuit, et de profiter du charme du séjour dans les gîtes.

HEBERGEMENT : en gîtes. N'oubliez pas votre drap sac et votre serviette de toilette.

TRANSPORTS : les *billets de train sont en vente (à partir d'une vingtaine d'€ par trajet)*

Aller vendredi 07/03 PARIS AUSTERLITZ **8h42** → LA SOUTERRAINE 11h21  n° 3621

LA SOUTERRAINE 11h33 → ST SULPICE LAURIERE **11h52**  61457

Possibilité de rejoindre le groupe le vendredi soir (le gîte est à 500m de la gare de BERSAC) : départ de Paris Austerlitz 15h52 ou 17h52, changement à Châteauroux, arrivée à Bersac à 19h07 ou 21h07

Retour dimanche 09/03

LA JONCHERE **19h19** → LIMOGES BENEDICTINS 19h39  69015

LIMOGES BENEDICTINS 20h06 → PARIS AUSTERLITZ **23h18**  n° 3690

Ou : LA JONCHERE **18h43** → LA SOUTERRAINE 19h07  69016

LA SOUTERRAINE 19h37 → PARIS AUSTERLITZ **22h18**  n° 3680

CARTOGRAPHIE : cartes IGN 1/25 000 n°2130 O et 2030 E

EQUIPEMENT

Indispensable : sac à dos contenant toutes vos affaires, chaussures de marche montantes et imperméables, déjà rôdées mais pas usées, **guêtres**, gourde(s) ou thermos contenance totale 1 litre 1/2, **sifflet** (léger, en plastique), **lampe frontale**, chaussettes de rechange, **polaire**, **veste**, **bonnet**, **gants**, sur-sac, cape de pluie, lunettes de soleil et chapeau en fonction de la météo, pharmacie personnelle, votre **carte du CAF**, couverture de survie, piques niques et en-cas (prévoir pour les 3 jours, pas de possibilité de ravitaillement), tenue de rechange légère pour le soir, **drap sac**, boules Quiès, affaires de toilette, forme et bonne humeur en quantité illimitée.

En option : bâtons de marche, thermos pour boisson chaude, appareil photo, téléphone portable (éteint en cours de randonnée, appels personnels discrètement passés à l'écart du groupe)

COUT PREVISIONNEL : **95€**, comprenant l'hébergement en gîte en ½ pension pour 2 nuits (dîner du samedi soir au restaurant), les frais CAF et les frais d'organisation. Il ne comprend pas le transport jusqu'au lieu de rendez-vous (chacun achète ses billets de train), les boissons et les extras, les en-cas et les repas du midi « tirés du sac » et pris sur le terrain (arriver avec vos 3 piques niques, il n'y a **pas** de possibilité de ravitaillement en cours de route; nous aurons éventuellement un petit quelque chose à porter le vendredi après-midi pour le repas du vendredi soir – soit livré par un traiteur, sinon préparé en gestion libre – à un coût éventuellement moindre – (dans ce cas je ferai les courses).

INSCRIPTIONS :

à partir du jeudi 05 décembre 2013, avec accord de l'organisatrice. Inscription effective après versement de 95€, auprès du secrétariat du CAF Ile de France, 12 rue Boissonade 75014 Paris. *Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat.*

NOMBRE DE PARTICIPANTS : **7** avec l'organisatrice. Cette sortie est commune avec le CAF de Limoges; n'hésitez pas à vous inscrire en liste d'attente. Pour tout **renseignement complémentaire**, envoyez- moi un courriel par le Kifaikoi. A bientôt !

Photos : association Nature et Patrimoine www.nature-lauriere.asso.fr