

René Boulanger vous propose

## Une nuit blanche (60 km)

Préparation au Tour de la vallée de la Thur (juin 2015)

Du 14 au 15 février 2015

L'objectif de cette sortie est de tester notre endurance en conditions hivernales (froid, boue, éventuellement pluie, voire neige) en vue de participer à la version longue du tour de la vallée de la Thur (environ 110 km de rando non-stop). Cette nuit blanche comprend 3 parcours d'une vingtaine de kilomètres ; dénivelé positif global : environ 1200m. Pause d'une heure entre chaque parcours. Eventuellement, nous ferons aussi un peu de 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 20 janvier 2015.



**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

1<sup>ère</sup> partie : Parc de Saint-Cloud , Haras de Jardy, bois des Fonds Maréchaux et forêt de Fausses-Reposes.

2<sup>ème</sup> partie : boucle dans la vallée de la Bièvre.

3<sup>ème</sup> partie : boucle dans les bois de Vélizy, Chaville et la forêt de Fausses-Reposes.

**Pour se rendre sur place** : chacun est libre de son transport. Rendez-vous à l'arrivée à la gare de Saint-Cloud.

### Horaires des trains

(se référer au site Transilien pour les horaires exacts)

**Trajet aller** ⇨ samedi 14 février

Paris Saint-Lazare	départ 14h32 (train SILS direction Saint-Nom La Bretèche)
Saint-Cloud	arrivée 14h47

**Trajet retour** ⇨ dimanche 15 février

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

**Attention : Pendant la nuit, les RER et métros ne circulent pas. Si vous souhaitez abandonner la rando durant cette période, vous pourrez le faire à l'occasion 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 avec votre véhicule (que vous laisserez au 96 route du Pavé de Meudon à Viroflay) pour pouvoir abandonner en 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 avec piles neuves**, pharmacie personnelle, protections contre les ampoules. Avec l'eau (2 litres) et la nourriture, votre sac ne doit pas dépasser 5 kilos. Ravitaillement en eau (1,5 litre/pers) prévu à la fin de chaque partie.

N'hésitez pas à me contacter : ☎ 06 86 87 11 92 - ✉ [rene.boulanger94@gmail.com](mailto:rene.boulanger94@gmail.com) ou via le Kifaikoi

