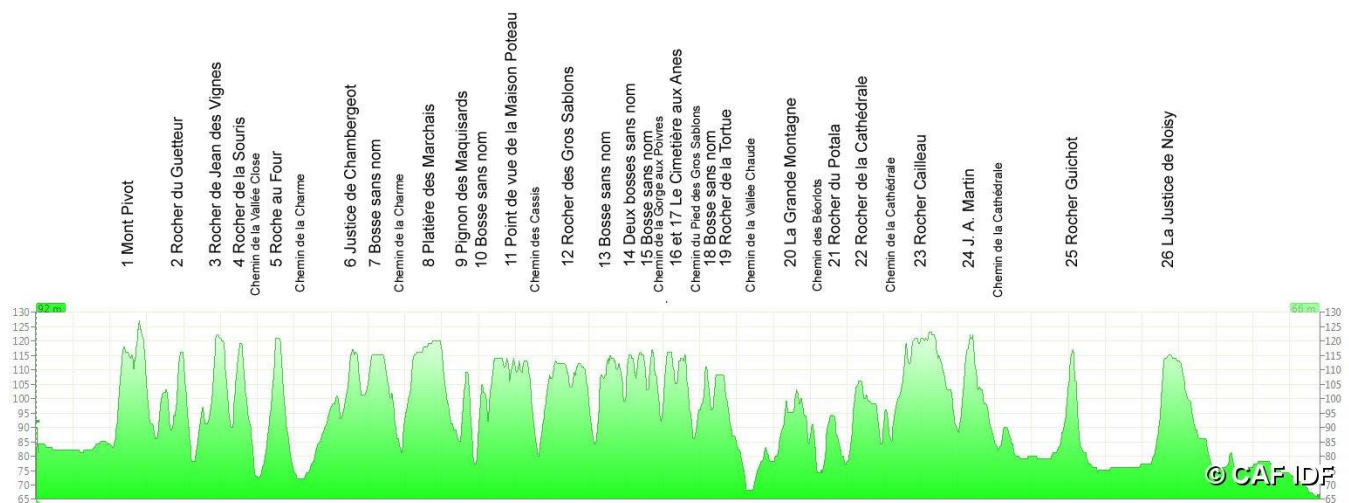


Les jeunes bossent

Le dimanche 2 avril 2017

niveau : SO et ▲▲

On ne présente plus le circuit des 25 Bosses dans le massif des 3 Pignons. Je vous propose en ce dimanche de printemps de le parcourir avec moi. Allons caresser les rochers ensemble.



Un aperçu du circuit : <http://album.clubalpin-idf.com/Randonn%C3%A9/2011-05-22%2025%20bosses/index.html>

INFORMATIONS PRATIQUES

Le rendez-vous est fixé à 8h45 place Denfert-Rochereau, face à la gare RER et le départ est à 9h. Le retour se fera vers 19h environ, au même endroit suivant la circulation

Le car se gare parfois un peu plus loin vers la gauche devant le café du Rendez-Vous qui fait l'angle avec l'avenue du Général Leclerc.

Vous devez prendre de l'eau, au moins 2 litres, plus s'il fait chaud, et votre pique nique du midi.

Prévoir un en-cas après le circuit peut être agréable aussi. Vous pouvez laisser des choses dans le bus a priori (demandez moi confirmation dans les jours qui précèdent)

Prévoyez de quoi vous couvrir le midi pour la pause et une éventuelle averse.

Les bâtons de marche ne sont pas souhaitables : ils encombrant dans les passages délicats, peuvent s'avérer dangereux pour les autres et abiment les rochers.

Prenez des chaussures qui accrochent bien le sol et si vous avez les chevilles fragiles, prenez des tiges montantes, les chaussures de trail conviennent seulement si vous y êtes bien habitué mais attention nous ne courrons pas !

Nous faisons le parcours à un rythme soutenu de randonnée donc nous ne le faisons pas en courant comme les trailers qui avalent le circuit en 3h mais nous essayons d'avoir un rythme fluide sans nous arrêter en haut de chaque bosse.

Le but est aussi de profiter du massif des Trois Pignons au printemps et de ces beaux points de vue panoramiques et de sa végétation renaissante.

Pour ceux qui ne connaissent pas ce circuit, il fait environ 18 km et le dénivelé total de la journée est presque de 1000 m de montée et autant de descente bien sûr. C'est une boucle. Nous faisons une vraie pause pique nique le midi : entre 45 min et 1h suivant notre vitesse de progression.

Il convient à des gens n'ayant pas de problème de genoux ou ne relevant pas d'une entorse.

Vous devrez boire régulièrement pour ne pas avoir de crampes.

Bien que de niveau CAF « soutenu » il est plus sportif que certains parcours de 28 km qui auraient peu de dénivelés par contre il est assez court en distance.

Si la météo est à la pluie ou humide nous éviterons des passages qui peuvent s'avérer dangereux car glissants.

Il est toujours possible de contourner les passages délicats. (Pour lesquels il faut mettre les mains)

Nous dépendons d'un car d'escalade qui peut être annulé ou détourné sur une autre destination en cas de météo très défavorable à leur pratique. Nous aviserons alors suivant leur décision. (Cela ne m'est pas encore arrivé de voir celui-ci annulé ou détourné mais cela est arrivé qu'ils aillent grimper sur mur d'escalade)

Le montant de la participation demandée, transport compris, est 15 Euros.

Les inscriptions seront validées dès le vendredi 10 mars et au fil de l'eau.

Il y a actuellement 10 places disponibles mais je pourrais sans doute monter à 15 personnes.

A bientôt,
Bernadette