

FICHE TECHNIQUE

Raquettes aux pieds, partez ! Le Plateau des Glières

Réf: 17-RQ11

Date : du 21 au 23 janvier 2017

Niveau physique : Moyen

Niveau technique : ΔΔ

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

Début de validation des inscriptions : 18 novembre 2016

Envie de grand air et d'un beau manteau neigeux meringué ?

Situé dans le massif des Bornes au-dessus d'Annecy, loin de la foule des stations de ski, le Plateau des Glières offre un terrain idéal pour des balades en raquettes, alliant la tranquillité d'un site nordique à quelques belles hautes buttes sapinées dont l'ascension est récompensée par une magnifique vue panoramique.

Alors, hop... raquettes aux pieds partez !!

Le programme :

Rendez-vous à 12h devant la gare d'Annecy (elle n'est pas très grande) ou pour ceux qui voyagent via le TGV suggéré (cf rubrique Transport) RV Gare de Lyon à 6h50 devant le quai de départ .

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

Un taxi nous attendra pour nous emmener au Plateau des Glières.

Dépose des sacs et hop en route ! Randonnée avec sacs légers. Au menu, nous aurons les options suivantes :

- J1 : Petit tour du Plateau des Glières par Notre-Dame-des-Neiges et le Bois des Lanches (dénivelée + 350m, distance + 8km)
- J2 : L'ascension du Crepon de Montoulivert par les crêtes de la montagne des Frêtes (dénivelée + 550m, +12km)
- J3 : La Montagne des Auges et ses variantes (dénivelée + 500m, 12 km)

L'hébergement : deux nuitées en demi-pension dans un au chalet-restaurant situé au cœur du plateau des Glières à 1450m d'altitude.

Prévoir les pique-niques du midi, a minima le premier jour, pour le reste vous pourrez, si vous le souhaitez, commander un panier repas.

Le transport : A charge de chacun, il n'est pas inclus dans les frais de participation à la sortie.

Suggestion : Aller Paris gare de Lyon samedi 21 janvier 7h11/ Annecy 11h55

Retour : lundi 23 janvier Annecy 18h31 / Paris Gare de Lyon 22h11

Liste mémo des indispensables du week-end :

MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes
- Couvre-sac (ou cape de pluie)
- Raquettes à neige
- Paire de bâtons de marche avec rondelles neige
- **Ensemble ARVA (piles neuves+rechange), pelle, sonde**
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- Gourde et/ou thermos
- Canif
- Lampe frontale

VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- Sous-vêtements chauds haut et bas
- T-shirt manches longues et/ou chemise
- Pantalon
- Gants (*pensez à une 2de paire pratique lorsque la première est trempée...*) et bonnet
- Chaussettes chaudes
- Chaussures de montagne (bonne imperméabilité /en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et des chaussettes de rechange)
- Guêtres
- Rechanges pour le soir

SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU SOLEIL

- Veste imperméable
- Polaire ou doudoune

DIVERS

- Crème solaire
- Stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Drap-sac (sac à viande)
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Boules Quiès

VIVRES

- Petit-déjeuner du vendredi matin, pique-nique des midis et plusieurs en-cas .
- **Pour une intégration réussie, il est conseillé d'emporter sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !**

PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces / chèques
- Carte Bleue
- Billets de train

*Même si les risques d'avalanche sont faibles, il est de règle que chaque participant soit équipé du kit Arva pelle sonde et apprenne à s'en servir.
Le Club peut vous fournir un ensemble Arva/pelle/sonde moyennant une contribution.
EmpORTEZ un jeu de 4 piles "bâtons" AAA. Dans le cas où ce matériel serait épuisé au Club, il faudrait aller en louer à La Haute Route, 33 Bd Henri IV, Paris 4ème, tel : 01 42 72 38 43.*

Partez léger mais en sécurité !

Frais : 165 € à régler lors de l'inscription.

La participation inclut les transferts d'Annecy aux Glières, la demi pension au chalet-restaurant, les frais du CAF Ile-de-France et une participation aux frais de l'organisateur.

Inscription : en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile-de-France. Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris. Sur place : 12 rue Boissonnade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal). Ou encore par internet... soyons moderne !

Cette somme ne comprend pas : le voyage aller-retour jusqu'à Annecy, les repas de midi, la location éventuelle des raquettes et du matériel de sécurité.

→ *Demandez des renseignements si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.*

Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques ou de la forme du groupe .



Pour en savoir plus :
Cartes TOP 25 IGN 3431OT, 3430ET, 3430 OT

Au plaisir de vous rencontrer !

celifali@free.fr

CAF IdF - 12, rue Boissonnade 75014 PARIS - Horaires d'ouverture : mardi, jeudi et vendredi de 16h à 19h.

Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS **Tél**: 01.42.18.20.00

site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C