



Raquettes aux pieds, partez ! Le Plateau des Glières

27 au 29 janvier 2018
18-RQ15

Niveau: ▲ ▲ - moyen - nuit en gîte

8 places - ouverture des inscriptions 26/10 /2017

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 une escapade en raquettes.

Allez hop, à nous les belles buttes sapinées !!

Raquettes aux pieds... partez !!

PROGRAMME :

Rendez-vous devant le quai de départ Paris Gare de Lyon à 6h50.

A Annecy, un taxi nous attendra pour nous emmener au pied de notre montagnette.

J1 : Dépose à la Balme de Thuy et hop en route ! Grimpe progressive dans les bois pour arriver enfin sur le superbe plateau des Glières. Pause panoramique à Notre-Dame-des-Neiges.

Dénivelée + 900m / -50m, distance 9km.

J2 : Randonnée sac léger. Au menu : la Montagne des Frêtes, Champ Laitier et une petite incursion à la Montagne de Sous Dîné.

Dénivelée + 650m / - 650, distance 13km.

J3 : Randonnée sac léger. Grande balade panoramique sur le Plateau. Un taxi nous ramènera à Annecy.

Dénivelée + 400m / - 400m, distance 13km.



HEBERGEMENT : Deux nuitées en demi-pension dans un chalet-restaurant situé au cœur du plateau des Glières à 1450m d'altitude. Prévoyez les pique-niques du midi, a minima le premier jour, pour le reste vous pourrez, si vous le souhaitez, commander un panier repas.

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 Alpins et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

TRANSPORT : A charge de chacun, le transport Paris/Annecy/Paris n'est pas inclu dans les frais de participation à la sortie. Suggestion:

- Aller: Paris gare de Lyon samedi 27 janvier 6h49/ Annecy 11h16
- Retour: lundi 29 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
- Couvere-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 / cuillère
- 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
- Change 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 samedi 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 : 175€ 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 les frais d'organisation de l'encadrant.

INSCRIPTION : Par internet ou par courrier (5 rue Campagne Première, 75 014 Paris), à l'aide d'un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Île-de-France.

Si vous souhaitez souscrire une assurance annulation, demandez des renseignements auprès du secrétariat. Par ailleurs, nous vous invitons à lire les règles définies par le club au sujet du remboursement en cas d'annulation de sortie.

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 3431 OT, 3430 ET, 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 Alpins et de Montagne
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C