



Saison 2019

CAF Ile de France
Randonnée Pédestre
Accueil : 12, rue Boissonade
75014 PARIS
tel : 01 42 18 20 00

Fiche-programme de la sortie de Randonnée 19-RW02

Du samedi 10 au dimanche 11 novembre 2018

Début de validation des inscriptions : 03/07/2018

Nom et coordonnées des encadrants :

Programme prévisionnel

Laurent et Agnès METIVIER
E-mail : laurent.metivier1@free.fr
tel dom : 01 60 46 44 12
portable : 06 17 32 29 65

Un automne en dentelle

Du Barroux à Vaison la Romaine

Nombre de participants à la sortie yc les encadrants : 8

Cartes : topo 100 N° 164



Les dentelles de Montmirail

Caractéristiques du parcours programmé :

Niveau technique : ▲▲ + itinéraire sur petites routes et sur sentiers avec quelques passages rocheux (variante en ▲▲▲ possible suivant conditions).

Niveau physique : Moyen +, traversée avec port du sac à dos les deux jours avec totalité des affaires prises au départ de Paris

Rythme d'ascension requis : 350 m/h **Allure sur le plat** 4 km/h

Distance :	jour 1	distance 20 km	montée 1000 m	descente 1000 m
	jour 2	distance 22 km	montée 800 m	descente 800 m

Voyage : train - billet à prendre par les participants – aller: Paris Carpentras

Rendez-vous sur place: à Carpentras le samedi matin à 8h30 (lieu à définir en fonction du lieu (ou des lieux) où le groupe passera la nuit. Nécessité de coucher à Carpentras.

Lors des inscriptions un contact entre participants et encadrants devrait permettre des regroupements pour limiter le coût d'hébergement du vendredi.

Nous partirons en taxi pour le parking du vallon du Paty

Retour prévu de Orange à Paris à partir de 17H10 (car Vaison-Orange à 16h20)

HORAIRE A VERIFIER APRES LE CHANGEMENT DE SERVICE

Coût prévisionnel à régler à l'inscription **50€**, comprenant la nuit en gîte d'étape, taxi, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF et d'organisation.

Réunion préparatoire : contact par mail pour organiser la nuit de vendredi et le repas de samedi

Conditions d'hébergement : gîtes d'étape sans demi-pension (prévoir un drap-sac pour les gîtes).

Pour le repas du soir de samedi deux options :

- Nous faisons notre repas (possibilité de faire des achats à l'épicerie de Gigondas pour éviter de se charger),
- Nous le commandons à un traiteur.

Nous en débattons une semaine avant le départ. Les frais du repas seront à ajouter au prix de la sortie et varieront suivant le choix opéré.

Le petit déjeuner du dimanche est à emporter.

Matériel : sac à dos, protections efficaces contre la pluie, le vent et le soleil, bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram, affaires de toilette et de rechange, pharmacie personnelle.

En option : bâtons de marche

Nourriture à emporter : Vivres de course pour 2 jours + petit déjeuner dimanche

ITINERAIRE

Samedi : Parking du Paty – Le Barroux – La Fare – les Dentelles Sarrazines - Gigondas

Dimanche : Gigondas- Pas de l'Aigle – Crête de St Amand- Crestet- Serre Long – Vaison la Romaine

Cet itinéraire est susceptible d'être modifié selon la météo, les conditions du terrain et le niveau physique des participants.

Info importante : vous devrez être à jour de votre cotisation CAF 2018-2019 pour participer à ce WE.

