

Rando craquante dans les vallons enneigés de La Féclaz (Nord)

21 au 23 mars 2020

Niveau: ▲▲ - moyen - nuits en gîte

8 places - Ouverture des inscriptions : 27/11/2019

Raquettes aux pieds, Partez !

En route pour un week-end de crapahute au cœur de parc naturel du massif des Bauges.

Au rendez-vousdétente à travers les alpages craquants de neige, douceur des clairières sapinées et le défi de quelques grandes buttes nous offrant une vue panoramique grandiose !

PROGRAMME :

Rendez-vous samedi matin à la sortie de la gare de Chambéry à 9h55.

Un taxi nous conduira à La Magne, située aux portes nordiques de Saint-François de Sales, une petite station perchée à 1300m d'altitude qui nous offrira un superbe terrain de jeu pour le week-end.

J1 : Aller retour en Sibérie !

Dénivelées +600m/-550m, distance 10km, environ 4h, randonnée sac léger.

J2 : Vallées et vallons, la Tour des Ebats via la Croix des Bergers

Dénivelées + 850m /- 850, distance 15km, environ 6h de marche, randonnée sac léger.

J3: Défi Col de la Cochette

Dénivelées +700m/-550m, distance 13km, environ 5h de marche, randonnée sac léger.

HEBERGEMENT : Deux nuitées en demi-pension au Gîte des Creusates (l'Ecole à Gîter) situé dans l'ancienne école du hameau de La Magne.

TRANSPORT : A la charge de chacun, le transport Paris/Chambéry n'est pas inclus dans les frais de la sortie. Suggestion :

- Aller samedi 21/03: Paris Gare de Lyon 6h52 / Chambéry 9h50

- Retour: lundi 23/03 : Chambéry 18h56 / Paris Gare de Lyon 22h30 (ne pas prendre de billet avec un départ plus tôt).

FRAIS : 175€ à régler lors de l'inscription.

La participation inclut les deux nuitées en demi-pension au gîte, le taxi pour l'aller-retour entre la gare et le gîte, les frais du CAF Île-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.

Liste mémo des indispensables du week-end :

Matériel de sécurité DVA/pelle/sonde non obligatoire.

MALTERIEL 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 A NEIGE
- ✓ Ensemble ARVA (piles neuves+rechange), pelle, sonde non obligatoire
- ✓ 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 .

PAPIERS

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

Partez léger mais en sécurité !

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 une intégration réussie, il est conseillé d'emporter sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !



Pour en savoir plus :

Cartes TOP 25 IGN 3332 OT Chambéry

Au plaisir de vous rencontrer !