

Ma 3ème première RC de l'année

du samedi 8 janvier 2022 au dimanche 9 janvier 2022

Organisateurs : Philippe Denoual	Niveau : Moyen+
Avec accord : Oui	Itinérant avec portage
Effectif maximum : 12 (organisateur compris)	sous votre tente

Ma 3ème première RC de l'année, de Coignières au Perray en Yvelines. 30 km environ sur 2 jours.

Le dimanche midi : Kig ha Farz (plat traditionnel du Léon (29N)) à Clamart (92).



Niveau et esprit

Moyen + (voir définition sur le site du CAF-IDF). Pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 7 heures de marche par jour et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, manque de confort, intempéries, froid nocturne). Randonnée accessible à des débutants motivés. Environ 30 km en 2 jours. **Chacun devra être en mesure de présenter son Pass-sanitaire aux transporteurs et aux prestataires (restaurants, hébergements, etc...) qui seront susceptibles de le demander à tout moment.**

Participation aux frais

0 €

Transport

Aller : Départ samedi à 9h35 de Paris Montparnasse. Arrivée à 10h27 à Coignières Ligne N

Retour : Départ dimanche à 11h02 aux Essarts le Roi. Arrivée à 11h49 à Clamart Ligne N

Un mail sera envoyé aux participants (es) une semaine avant la RC pour confirmation.

Hébergement et repas

Hébergement sous votre tente

Prévoir les repas du samedi midi au dimanche matin. Le dimanche midi Kig ha Farz à Clamart.

Programme

Samedi 8 janvier : 20 km

Rassemblement du groupe à la gare de Coignières, Saint Rémy l'Honoré, bois domanial des Plainvaux, étangs de Hollande, le Perray en Yvelines, Auffargis (ravitailllements possibles) , les 500 Arpents lieu de notre bivouac.

Dimanche 9 janvier : 10 km

Départ matinal pour les Beaudoins, le moulin neuf, les Hayes, gare des Essarts le Roi, train pour Clamart.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipements

Papiers :

- Carte d'adhésion à la FFCAM
- Carte d'identité
- Carte IGN facultative : 2215OT

Pluie ou froid :

- Polaire, coupe-vent imperméable
- Surpantalon de pluie, guêtres
- Housse de pluie de sac à dos

Marche et portage :

- Chaussures de marche étanches
- Bâtons recommandés

- Sac à dos de 30 à 40 litres

Alimentation :

- Matériel de cuisine et réchaud

Sécurité :

- Pharmacie personnelle
- Sifflet, couverture de survie
- Téléphone mobile, batterie de secours
- Lampe frontale

Inscription

Les places seront attribuées à partir du **17 novembre 2021** selon les [règles de priorité](#) du club.

Nota : Chaque participant (e) devra être autonome en matériel et en nourriture

et n'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement complémentaire.

<https://www.clubalpin-idf/kifaikoi/denoual.philippe>

