

# Ma 4ème première RC de l'année

du samedi 7 janvier 2023 au dimanche 8 janvier 2023

Organisateurs : <a href="#">Philippe Denoual</a>	Niveau : <b>Moyen+</b>
Avec accord : <b>Oui</b>	Itinérant avec portage
Effectif maximum : <b>12 (organisateur compris)</b>	sous votre tente

Ma 4ème première RC de l'année, 30 km environ en forêt de Rambouillet.

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.

## Participation aux frais

0 €

## Transport

**Aller** : Départ samedi de Paris Montparnasse vers le Perray en Yvelines Ligne N.

**Retour** : Départ dimanche. Le Perray en Yvelines vers Clamart Ligne N.

**Horaires non disponibles ce jour, ils seront envoyés plus tard.**

**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 7 janvier : 20 km

Rassemblement du groupe à la gare du Perray en Yvelines, départ vers le bois domanial de la Pommeraie, bois et croix de Vilpert, Saint Léger en Yvelines, les petits Coins, bois de la Vignerie lieu de notre bivouac.

### Dimanche 8 janvier : 10 km

Départ matinal pour le carrefour des Rocreaux, les Fainiers, carrefour de la Renardière, gare du Perray en Yvelines, train pour Clamart. Repas en commun chez nous (Kig ha Farz).

*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 et Nuitée :

- Matériel de cuisine et réchaud
- Tente légère
- Duvet performant (nous sommes en janvier)
- Tapis de sol isolant

### Sécurité :

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

## Inscription

Les places seront attribuées à partir du vendredi 18 Novembre **2022** 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>

