Lot-tente-tic Rocamadour - de vallées en cités perchées

du **samedi 22 avril 2023** au **dimanche 23 avril 2023**

Organisateurs : **Solène Roux, Solenne Billard**	Niveau : **Moyen+ ▲**
Avec accord : **Oui**	Itinérant avec portage
Effectif maximum : **7**	bivouac

Escapade bivouac de 2 jours dans le Lot où nous cheminerons entre le canyon de l'Alzou, la vallée du Lot, la cité médiévale de Rocamadour et le village classé de St Cirq-Lapopie.

Avec les Solen(n)e venez comme vous êtes. Bonne humeur requise, gâteau non obligatoire mais recommandé,

Niveau et esprit

Cette sortie conviviale s'adresse à des randonneurs adeptes de la randonnée bivouac itinérante en autonomie. Toute personne motivée souhaitant découvrir cette activité est bienvenue (nous contacter si besoin de matériel). La difficulté réside principalement dans le portage du matériel, nous évoluerons à un rythme moyen+ (moyenne de 4km/h).

Participation aux frais

35 €

Incluant : le transport sur place (taxi entre Rocamadour et Cras, bus entre Tour-de-Faure et Cahors), le petit-déjeuner à l'arrivée le samedi, les frais d'organisation (carte IGN).

N'incluant pas : les repas, en-cas et boissons (hormis le 1er petit-déjeuner), le transport depuis/vers Paris.

Transport

Aller : Départ vendredi 21 avril à 19h36 de PARIS Austerlitz. RDV à l'entrée du quai à 19h15. Arrivée à 05h05 à GRAMAT.

Retour : Départ dimanche 23 avril à 17h46 de CAHORS. Arrivée à 23h21 à PARIS Austerlitz. Possibilité de prendre le train de nuit CAHORS->PARIS Austerlitz 23h33->6h50 pour avoir plus de marge entre l'arrivée du bus (prévue à 17h25 en gare de Cahors) et le départ du train.

Hébergement et repas

Hébergement en bivouac.
Tous les repas hormis le 1er petit-déjeuner sont tirés du sac (favoriser des aliments ayant un bon ratio énergie/poids: aliments lyophilisés, fruits secs...). Nous trouverons de l'eau tout au long de l'itinéraire mais prévoir des pastilles pour la purifier.

Programme

J1 : Gramat > Vers. 27 km +600m -900m en **7-8h** de marche effective.

A l'arrivée du train de nuit à 5h nous serons reçus au Grand Couvent de Gramat pour un petit-déjeuner simple mais fort apprécié en attendant patiemment que le jour se lève. Nous longerons ensuite le canyon de l'Alzou pour atteindre la cité médiévale de Rocamadour en fin de matinée. Après une petite visite de la ville nous prendrons un taxi qui nous conduira au village de Cras. De là nous rejoindrons et longerons les bords de la rivière du Vers jusqu'au soir.

J2 : Vers > Tour-de-Faure. 26 km +800m -800m en **8h** de marche effective.

Départ matinal le long du Vers. Entre passage surplombant les vallées et sentiers le long du Vers et du Lot nous traverserons de jolis villages dont un classé parmi les plus beaux de France : St-Cyrq-Lapopie. Nous rejoindrons enfin Tour-de-Faure pour prendre un bus direction Cahors.

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.

Équipement

Papiers

- Carte CAF, pièce d'identité,
- Carte bancaire et **espèces**,
- Coordonnées téléphoniques de l'encadrant.

Marche et portage

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche,
- Bâtons recommandés,
- Sac à dos de 35 à 45 litres,
- Gourde ou poche à eau de 2 litres.

Alimentation

- L'ensemble des repas et encas (pique-niques du samedi et du dimanche, repas du samedi soir, petit-déjeuner du dimanche matin, encas pour 2 jours, eau pour la première 1/2 journée),
- Optionnel (selon confort recherché) : réchaud, popote et couverts.

Hygiène

- Effets de toilette, petite serviette. On campera proche d'une rivière-avis aux courageux qui souhaitent se baigner!
- Papier WC et petit sac poubelle.

Vêtements

- Tee-shirt, pantalon, polaire, doudoune, coupe vent imperméable et respirant,
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid

- Housse de pluie du sac à dos,
- Optionnel : collant/tee-shirt chaud pour la nuit,
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.

Sécurité

- Petite pharmacie personnelle, pastilles pour purifier l'eau,
- Sifflet, couverture de survie,
- Téléphone mobile,
- Crème et lunettes de soleil,
- Lampe frontale.

Nuitées

- Duvet (confort 0°C), matelas/tapis de sol, drap-sac,
- Tente,
- Bouchons d'oreille.

Modalités sanitaires

Chacun devra être en mesure de s'aligner sur les règles sanitaires en vigueur au moment de la sortie.

Inscription

Sauf mention contraire sur la page de la sortie, la demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de vos règlements ou paiements en ligne. Vous devez impérativement effectuer tous les paiements demandés à l'inscription y compris les paiements différés.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 23 mars 2023** selon les règles de priorité du club. Date limite d'inscription : jeudi 20 avril 2023.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les conditions d'annulation et de remboursement. À plus de 30 jours du départ, vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

Cette sortie pourra être annulée au plus tard le 18/04/23 si un effectif minimum de 5 inscrits n'est pas atteint.