

Organisateur : [Olivier Bastardie](#)

Contact : Voir dans la rubrique [kifaikoi](#) du club.

## Le Puy – Conques (chemin de Saint-Jacques) du samedi 22 au samedi 29 avril 2023



**Niveau et esprit** : Nous courrons à un rythme tranquille et ferons régulièrement de courtes pauses. Nous doublerons les étapes habituellement prévues en randonnée classique. Toutefois, les participants qui le souhaitent peuvent raccourcir des étapes en prenant le [Compostel'Bus](#) le matin. Le parcours est vallonné mais ne comporte pas de difficulté technique : cette sortie est accessible aux personnes n'ayant pas d'expérience de course en montagne. Il est cependant nécessaire de courir régulièrement (au moins deux fois par semaine), d'être capable de courir 20 km en 2 h en aisance respiratoire et d'avoir participé récemment à une course ou une sortie CAF de 30 km minimum.

**Participation aux frais** : 320 €. Incluant : les frais administratifs, l'hébergement en demi-pension (7 nuits avec dîner et petit-déjeuner inclus), une participation aux frais de l'organisateur. N'incluant pas : les repas de midi, les en-cas, les boissons, les frais divers, les transports.

**Transport** : Aller : Samedi 22/04/23. Train Paris-Gare de Lyon / Le Puy-en-Velay (7h48 / 12h27 horaires à confirmer). Retour : Samedi 29/04/23. [Navette](#) Conques / Saint-Christophe. Train Saint-Christophe / Paris-Gare d'Austerlitz (14h43 / 21h20 horaires à confirmer).

**Hébergement** : Gîtes d'étape (lits simples dans des chambres partagées ou dortoirs). Prévoir un drap-sac, une petite serviette en microfibre, des bouchons d'oreille. Il est souvent possible d'avoir accès (en supplément) à une machine à laver et un sèche-linge (on peut sinon laver son linge sous la douche).

**Repas** : Dîners et petits-déjeuners pris dans les gîtes. Le midi, nous prendrons un pique-nique tiré du sac (acheté par chacun le matin ou la veille selon les cas, dans une boulangerie, une épicerie ou chez l'hébergeur).

## Programme :

J1 : Visite l'après-midi du Puy-en-Velay et de la cathédrale Notre-Dame du Puy, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco.

J2 : Le Puy en Velay / Saint Privat d'Allier / Monistrol-d'Allier. Distance : 30,2 km (+ 674 m / - 706 m)

J3 : Monistrol d'Allier / Saugues / Le Sauvage. Distance : 32,4 km (+1 042 m / - 375 m)

J4 : Le Sauvage / Aumont-Aubrac / La Chaze-de-Peyre. Distance : 34,8 km (+ 479 m / - 729 m)

J5 : La Chaze-de-Peyre / Nasbinals / Saint-Chély-d'Aubrac. Distance : 35,6 km (+531 m / - 807 m)

J6 : Saint-Chély-d'Aubrac / Saint-Côme-d'Olt / Espalion / Estaing. Distance : 37,5 km (+ 694 m / - 1 185 m)

J7 : Estaing / Golinhac / Conques. Distance : 35,5 km (+ 822 m / - 834 m).

J8 : Visite le matin de Conques et de l'Église Abbatiale Sainte-Foy, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco.

**Équipement** : Papiers : carte bancaire, argent liquide, carte vitale, carte CAF, carte d'identité. Course et portage : chaussures de trail, sac de trail, poche à eau ou flasques (1,5 L minimum), bâtons (en option). Alimentation : pique-nique du jour, eau, en-cas. Hygiène : savon, dentifrice, brosse à dents, petite serviette en microfibre, papier-toilette. Vêtements : t-shirt technique, chaussettes, sous-vêtements (prévoir une tenue de rechange et laver la tenue sale le soir), short, casquette. Pluie ou froid : veste imperméable et respirante, polaire, collant, surpantalon de pluie, bonnet, gants, tour de cou, manchettes, sacs étanches (type sac de congélation, pour garder vos affaires au sec). Sécurité : carte topographique ou topo-guide (papier ou numérique), pharmacie, sifflet, couverture de survie, téléphone et chargeur, crème solaire et lunettes de soleil (en option), lampe frontale, batterie externe (en option). Nuitées : drap-sac, bouchons d'oreille, tongs (ou équivalent), tenue de nuit.

**Carte** : Topo-guide IGN n°651 (GR65 Le Puy - Figeac) ou carte topographique téléchargée dans une application type Iphigénie. Le parcours sous format GPX (étape par étape) sera envoyé aux participants.

## Inscription :

- Sortie avec accord de l'organisateur
- Nombre de places : 4 (organisateur inclus)
- Date de validation des inscriptions : 13 décembre 2022. Date de fin des inscriptions : 1<sup>er</sup> mars 2023.
- Conditions d'annulation par le participant :  
<https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>
- Possibilité d'annulation par le club en cas de mauvaises conditions météorologiques, nivologiques ou épidémiologiques.
- Assurance annulation : Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

