

**« AU PIED DES DÔMES » (RANDONNÉE-CAMPING)**

Week-End du samedi 14 au dimanche 15 juillet 2007 - Itinérant niveau M<sup>+</sup> ▲▲

Organisateur : Pascal BAUD, tél. 01 30 45 29 01 - 06 80 35 51 42 - pascal-baud@wanadoo.fr

*Une randonnée au pied des Dômes de Miage dans le Massif du Mont-Blanc pour tester notre forme avant les vacances d'août.*

Niveau requis : moyen+ ; pour randonneurs-campeurs habitués au portage de leurs effets personnels sur des étapes de 6 à 8 heures effectives de marche par jour sur des sentiers de moyenne montagne avec passages de névés possibles (altitude 580 à 2120 m) et accoutumés au caractère parfois rude du bivouac (confort aléatoire, marche plus longue pour trouver un terrain propice, poids du sac...). Pas de difficultés techniques.

La totalité du trajet est d'environ 30 km et 2300 m de dénivelée montante et descendante en 2 jours

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile-de-France dès la diffusion de cette fiche en retournant un bulletin d'inscription accompagné d'un règlement de 10 € pour les frais administratifs. Ouverture officielle des inscriptions le 10 avril selon modalités en vigueur. Prévenir le secrétariat dès que possible en cas de désistement (pensez aux candidats en liste d'attente).

Déplacement en train : chaque participant se chargera d'acheter son billet SNCF aller-retour Paris/St-Gervais-les-Bains. Rendez-vous jeudi 13 juillet à 22h00 sous le tableau des départs de la salle intérieure à Austerlitz, sinon à St-Gervais-les-Bains.

<u>Trajet aller</u> :	Vendredi 13 juillet	
	Paris Gare d'Austerlitz	départ 22h25, train couchette n° 5595
	St-Gervais-les-Bains	arrivée 08h28 (le samedi 14 juillet)
<u>Trajet retour</u> :	Dimanche 15 juillet	(horaires à vérifier, il y aura peut-être 1 TGV direct à 17h15)
	St-Gervais-les-Bains	départ 17h00, TER n° 17636
	Lyon Part Dieu	arrivée 20h09, départ 20h30, TGV n° 6674
	Paris Gare de Lyon	arrivée 22h25

Description du parcours : (à titre indicatif)

1<sup>ère</sup> étape      Samedi 14 juillet.      13 km, D+1330 m, D-310 m.  
Arrivée en Gare de St-Gervais-les-Bains, petit déjeuner pris dans un bar. Départ de notre randonnée en suivant d'abord la ligne du tramway du Mont-Blanc, le Champel, montée aux Chalets de Miage en surplombant les gorges de la Gruvaz. Les Dômes sont là, à portée de main, enfin presque ! Recherche d'un lieu de campement.

2<sup>ème</sup> étape      Dimanche 15 juillet.      17 km, D+970 m, D-1990 m.  
Départ matinal pour profiter au maximum de la journée, montée au col de Tricot, tout près se trouve le glacier de Bionnassay, si le réchauffement climatique nous en a laissé un morceau, Bellevue, col de Voza, le Prarion, descente sur St-Gervais-le-Fayet où il y aura bien un bistrot pour éteindre notre soif en attendant notre train du retour sur Paris.

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos de 60 litres environ, bonnes chaussures étanches de marche en montagne, vêtements contre la pluie et le froid, guêtres, tente légère, sac de couchage, matelas mousse, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 3 litres, produit désinfectant l'eau, lampe (frontale), pharmacie personnelle, protections contre les ampoules et les coups de soleil. N'hésitez pas à me contacter pour tout conseil.

Carte facultative : IGN TOP25 n° 3531 ET.

Nourriture : prendre vos repas du samedi midi au dimanche midi plus des en-cas et éventuellement un casse-croûte pour le train du dimanche soir (rares possibilités de ravitaillement sur le parcours), si vous voulez limiter le poids : prévoyez des aliments lyophilisés et énergétiques.

**Nota : chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture.**