

Des volcans (et) du Cantal du 01 mai 2008 au 04 mai 2008

avec Jean Dunaux

Les Monts du Cantal : le plus grand massif volcanique d'Europe, pays de sources, lacs et pâturages. Quatre jours de découverte dans le Parc Naturel Régional des volcans d'Auvergne avec trois points culminants : le Puy Mary, le Puy Griou et le Plomb du Cantal.

Mercredi 30 avril

Départ de Paris Gare De Lyon 16 h 01 pour Clermont Ferrand arrivée 19 h 28
correspondance TER 19 h 42 pour Murat arrivée 21 h 21
(possibilité de départ à 18 h 01- arrivée 23 h 17 à Murat)
nuit à Murat (900m)

Jeudi 01 mai

Bredous (956m), Albepierre Bredous (1 048m), Cascade de Vergnes, Col de Prat de Bouc (1386m),
Col de Tombe du Père (1 586m), Plomb du Cantal (1 855m), Col de Font de Cère (1 289m)
+ 1 000m –600m et 8 h de marche environ

Vendredi 02 mai

Col de Combenègre (1 530m), Puy Griou, Col du Pertus (1 309m), Lamandie (980m), St Julien
(893m), Puy de Basseriou (1 380m), Col de Légal (1231m)
+ 500m –800m et 7 h 30 de marche environ

Samedi 03 mai

Cabrespire (1 501m), Puy de Chaveroche (1 739m), Col de Redondet (1 640m), Puy Marie
(1783m), Puy de la Tourte (1 704m), Ricou de la Mouche (1 509m), Les Claux (1 050m)
+500m –950m et 7 h 30 de marche environ

Dimanche 04 mai

Bois de Nolly Laviaille (1 300m), Col de Serre (1 350m), Burons d'Eylac (1 423m), Fours de
Peyre Arse (1 677m), Col de Cabre (1 528m), Col de Rombière (1 500m), Le Lioran
(1180m)
+650m –500m et 6 h de marche environ

TER départ du Lioran 16 h 49 arrivée 18 h 54 à Clermont Ferrand
correspondance 19 h 25 pour Paris Gare de Lyon arrivée 22 h 52

Ce programme est indicatif et peut être modifié ou adapté si nécessaire (et possible) par l'organisateur en fonction de différents aléas, notamment de nivologie et météorologie.

Niveau Soutenu ✳
Cartes IGN 2435 OT

Inscription à partir du mardi 08 janvier au secrétariat du CAF IDF, 12 rue Boissonade 75014 Paris, après accord obtenu de l'organisateur.

Prix indicatif de 160 € (base 8 participants) dont 50 % à verser à l'inscription, comprenant :

- ✓ l'hébergement en demi-pension (sauf 30 avril et 02 mai, logement seul)
- ✓ les frais d'inscription et d'organisation

Il ne comprend pas le petit déjeuner du jeudi 01 mai, le repas du soir du vendredi 02 mai et petit déjeuner du samedi 03 mai pris à l'Auberge du Col de Legal (prévoir 20 euros environ), les repas du midi, en-cas et boissons diverses, ni le transport SNCF.

Equipement :

- ✓ vêtements chauds (laine polaire ou veste chaude, bonnet et gants) et protection efficace contre la pluie (cape, poncho, goretex).
- ✓ chaussures de marche rodées adaptées à la marche sur et hors sentiers (semelles "Vibram" recommandées), à exclure impérativement "jogging", "tennis", "basket" et "pataugas".
- ✓ sac à dos de 40 litres pour contenir le pique-nique, eau (prévoir gourdes), vêtements protecteurs et un sac de couchage conseillé pour le dimanche soir
- ✓ tout matériel indispensable en randonnée : couverture de survie, petite trousse pharmacie etc..
- ✓ pour le soir, rechanges, pull & chaussures légères, nécessaire de toilette dont serviette.
- ✓ un sifflet
- ✓ tous médicaments personnels, avec leur ordonnance médicale.