



Raquettes entre les Auges et les Frêtes

19 au 21 février 2009

Organisation : Céline Falissard

Niveau M - ΔΔ - Terrain nordique - 7 places

Réf : 09-RQ24 - Participation 140€

Le plateau des Glières situé dans le massif des Bornes au-dessus d'Annecy offre un terrain idéal pour des balades en neige, alliant un site nordique plat et facile à quelques hautes buttes sapinées et trouées par les lapiazs dont l'ascension est récompensée par une vue panoramique magnifique.

nb: programme différent de la sortie Glières des 7 et 8 février

Au programme de ces trois jours :

- initiation raquettes, neige, Arva-pelle-sonde
- balades niveau moyen/initiation-découverte avec portage le 1er et/ou le dernier jour
- retour le samedi soir pour profiter du dimanche en famille

Les options balades :

- J1 : Le plateau des Glières par La Rosière en partant de Nant-Debout (dénivelée + 750m, distance + 15km)
- J2 : Le Col de Spée pour Champ Laitier (dénivelée + 500m, +15 km)
- J3 : L'ascension du Crepon de Montoulivert par les crêtes de la montagne des Frêtes (dénivelée + 550m, +12km)

L'hébergement : les deux nuitées en demi-pension au gîte-restaurant « Chez Constance » situé au cœur du plateau des Glières à 1400m d'altitude : <http://www.les-glieres.fr/>
Prévoir les pique-niques du midi, a minima le premier, pour le reste vous pourrez, si vous le souhaitez, commander un panier repas chez Constance.

Le transport :

A charge de chacun, il n'est pas inclu dans les frais de participation à la sortie.
Suggestion : départ Paris Austerlitz mercredi 18 février 23h / Annecy 6h52 (prems à 32€)
Retour : Annecy 17h05 / Paris Gare de Lyon 21h15 (possibilité moins onéreuse de retour en train de nuit)

L'instant culture :

http://fr.wikipedia.org/wiki/Plateau_des_Gli%C3%A8res

Cartes top 25 3430 OT, 3430 ET et 3431 OT

http://geol-alp.obs.ujf-grenoble.fr/bornes/_lieux_bornes/Fretes.html

http://geol-alp.obs.ujf-grenoble.fr/bornes/_lieux_bornes/glieres.html

Rendez-vous en gare SNCF d'Annecy jeudi matin 19 février à l'arrivée du train, nous prendrons le petit déj ensemble en attendant le taxi.

Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques ou de la forme du groupe.

L'équipement : base d'inspiration

MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes
- Couver-sac (ou cape de pluie)
- Raquettes à neige avec fixation à plaque articulée
- Paire de bâtons de marche avec rondelles neige
- Ensemble ARVA (piles neuves+rechange), pelle, sonde, *en option si vous souhaitez apprendre à les utiliser lors de ces trois jours. Sinon ce matériel de sécurité n'est pas obligatoire compte tenu de la localisation de notre sortie.*
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- Gourde et/ou thermos, **ayez a minima 1,5l de contenance**
- Canif
- Lampe frontale

VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- Sous-vêtements chauds haut et bas
- T-shirt manches longues et/ou chemise
- Pantalon
- Gants (*pensez à une 2de paire pratique lorsque la première est trempée...*) et bonnet
- Chaussettes chaudes
- Chaussures de montagne (bonne imperméabilité)
- Guêtres
- Rechanges pour le soir

SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU SOLEIL

- Veste imperméable
- Polaire ou doudoune

DIVERS

- Crème solaire
- Stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Drap-sac (sac à viande)
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Boules Quiès

VIVRES

- Pique-nique du jour et en-cas

PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces Quelques chèques
- Carte Bleue Visa
- Billets de train

Partez léger mais en sécurité.

**PARTICIPATION AUX FRAIS et INSCRIPTION : 140€ à régler lors de l'inscription.
La participation inclut les transferts d'Annecy au Plateau et la demi-pension à l'hôtel.**

Inscription en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile de France.

Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris

Ou sur place : 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

Demandez des renseignements si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

*Au plaisir de vous rencontrer ! Et n'hésitez pas à me demander
des précisions en m'écrivant : celifali@free.fr*