

	Saison 2009	CAF Ile de France Randonnée Pédestre Accueil : 12, rue Boissonade 75014 PARIS tel : 01 42 18 20 00 Site web : http://www.clubalpin-idf.com
--	-------------	--

Fiche-programme de la sortie de Randonnée RW 38
Du 1 au 3 mai soit 3 jours

Nom et coordonnées des encadrants :	Programme prévisionnel
Laurent et Agnès METIVIER E-mail : laurent.metivier@sncf.fr tél. B: 01 53 42 07 98 tel dom :01 60 46 44 12	Du Diois vers la Bochaîne Traversée de Luc en Diois vers Lus la Croix Haute

Nombre de participants à la sortie yc les encadrants ;8 **Cartes** : 1/50 000 ème



Lus la Croix Haute

Caractéristiques du parcours programmé :

Niveau 2 montagne **Niveau physique** : moyen **dénivelé** 1000 m par jour
itinéraire sur sentier et hors sentier en traversée – port du sac a dos les trois jours avec totalité des affaires prises au départ de Paris.

Rythme d'ascension requis : MOYEN 300 mètres par heure en moyenne sur tout le parcours

Dénivelé : jour 1 montée 1100 m jour 2 montée 900 m jour 3 montée 900 m

Distance : jour 1 environ 20km par jour

Voyage : train **billet à prendre par les participants – aller :Paris Luc en Diois – retour : Lus la Croix Haute –Paris via Grenoble**

Rendez-vous sur place: le 1 matin à la gare de Luc à l'arrivée du train de nuit de Paris vers 6H

Retour prévu à Paris de la gare de Lus la Croix Haute (départ pour Grenoble , correspondance pour Paris TGV Grenoble de 19h15 arrivée).

Cout prévisionnel à régler à l'inscription 100 €, comprenant nuitées- demi -pension frais administratifs et d'organisation, transport sur place

Réunion préparatoire : contacter téléphoniquement (ou par mail) l'organisateur au plus tard la semaine précédant le départ

Conditions d'hébergement : Gîtes du Pihon et la Jargeatte – prévoir un drap sac

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 3 jours + deux petits déjeuner (un à l'arrivée du train à Lus les cafés seront fermés vue l'heure d'arrivée, et un au Pilon)

Pour le repas du soir au Pihon, la gardienne ne fait pas la demi pension mais s'offre à faire des courses – contacter l'organisateur pour faire le point avant le départ.

Demi pension à la Jargeatte

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF

ITINERAIRE

Vendredi : Luc - Le Claps- Les Granges – col Maur- Montagne du Puy – Montagne de Maraga- L'Allemagne – la coucouitiou _ Le Pihon

Samedi : Le Pihon – Col du Roi – Chauvet - Aurian- Col de Tat- Les Oches – les Glacières – La Jargeatte

Dimanche : La Jargeatte – col de La Croix – Montagne de France- col Tournerond – gare de Lus la Croix Haute

Cet itinéraire est susceptible d'être modifié selon la météo, les conditions du terrain e et le niveau physique des participants.



Crête Diois-Bochaine