

## FICHE TECHNIQUE

### Plateau des Glières – Réf : 10-RQ 05

**Date : 23 et 24 janvier 2010**  
**Niveau physique : Moyen**  
**Niveau technique : Δ**  
**Type de terrain : Nordique**  
**Nombre de personnes : 12 (y compris l'organisatrice)**  
**Ouverture des inscriptions : 9 octobre 2009**

*Un plateau qui remonte sur les bords : voilà qui est parfait pour la raquette nordique, avec quelques petits sommets au passage. Vue magnifique sur le Mont Blanc tout proche ! Une sortie idéale pour les débutants à raquettes et pour tous ceux qui préfèrent les dénivelés modérés. Il est cependant nécessaire d'être habitué à la randonnée en montagne.*

#### Samedi 23 janvier :

**Rendez-vous dans la gare d'Annecy à 6 h 52** (départ de Paris-Austerlitz possible vendredi à 22 h 46 par train-couchettes).

Un mini-bus nous attendra pour monter sur le plateau des Glières. Nous prendrons ensuite un petit-déjeuner au gîte « Les Lanfiannes » où nous déposerons nos affaires.

Puis, randonnée jusqu'à Tête Noire et retour par l'itinéraire inverse.

Distance : 11km ; Dénivelé : + 470m. Exercice d'utilisation de l'ARVA.

Nuit en demi-pension au gîte « Les Lanfiannes ».

#### Dimanche 24 janvier :

Randonnée jusqu'aux chalets des Auges et retour par la plaine du Dran.

Distance : 12km ; Dénivelé : + 430m.

Repas du soir au gîte « Les Lanfiannes ». Puis le mini-bus viendra nous chercher à 20h30 pour nous ramener à Annecy.

A titre indicatif, il y a un départ de train de nuit d'Annecy pour Paris dimanche 24 janvier à 22h50, arrivée à Paris-Austerlitz le lendemain à 6 h 37.

*Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement ou du niveau des participants.*

Equipement indispensable :

*Ces deux jours sont « en étoile », c'est-à-dire que nous pourrions laisser des affaires au gîte pendant la journée.*

- raquettes ajustées aux chaussures
- deux bâtons avec rondelle neige
- chaussures de moyenne montagne à tige montante, imperméables (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et plusieurs paires de chaussettes de rechange)
- guêtres
- passe montagne
- gants et sur-gants
- sous-vêtement chaud (de préférence en fibre évacuant la transpiration)
- vêtement chaud (type veste polaire)
- vêtements imperméables et coupe-vent
- gourde ou thermos
- deux pique-niques de midi et des en-cas.
- carte d'adhérent au CAF
- sacs plastique (pour emballer vos affaires en cas de grosse pluie)
- frontale ou lampe de poche
- lunettes de soleil et crème solaire
- petite pharmacie personnelle
- chaussures légères pour le gîte et le train
- couverture de survie (pas de panique : c'est prévu pour ne pas servir, ça pèse quelques grammes et ça coûte quelques euros)
- un sifflet (indispensable en cas de brouillard)
- matériel de sécurité : **ARVA, pelle, sonde** (*si vous n'en avez pas, le Club vous en fournira, moyennant une contribution de 12 euros. Prévenir le secrétariat à l'avance*).

**et pour le gîte :**

- drap-sac très léger (il y a des couvertures)
- nécessaire de toilette avec serviette
- bouchons d'oreille ou... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres

Carte (facultative):

IGN 3430 ET

Dépense totale à prévoir : **140 €** par personne.

**Cette somme comprend :** le transport en mini-bus aller et retour Annecy-Plateau des Glières, la nuit au gîte en demi-pension, le petit-déjeuner du samedi matin, le repas du dimanche soir, les frais du CAF île de France, le transport de l'organisatrice réparti entre les participants et une participation aux frais d'organisation de l'organisatrice.

**Cette somme ne comprend pas :** le voyage aller-retour jusqu'à Annecy, les deux pique-niques de midi et les en-cas, les boissons, la location éventuelle des raquettes et du matériel de sécurité.

Verser **140 €** à l'inscription par chèque à l'ordre du Club Alpin Français d'île-de-France.