

Michel LOHIER

RAQUETTES AUDOISES (Capcir – Pyrénées Orientales)

12 au 19 février 2011

Code : 11 RQ11

Niveau : Moyen
niveau montagne ▲▲

édition du 26 octobre 2010

L'Aude prend sa source à quelques traces de raquettes du lac des Bouillouses au pied du Carlit et se jette 224 km plus loin dans la Méditerranée

Je vous propose d'explorer, en semi itinérant, les premiers kilomètres de son cours et de découvrir ce massif baigné de soleil au caractère si attachant.

Au cours de la semaine, le programme prévu pourra être modifié par l'organisateur en fonction de l'état du manteau neigeux, des conditions météorologiques, ou de la forme physique du groupe.

Samedi 12 février:

Rendez vous à 7h11 à la gare de Latour de Carol (voir § comment se rendre au lieu de rendez vous ?). Transfert routier pour Rieutort (1517 m). Petit déjeuner, installation au gîte.

Randonnée vers le roc de Querubi (1908 m). En chemin: rappel des bases techniques et rappel des règles de sécurité à raquettes. Retour au gîte.

4h30 Montée: 420 m Descente : 420 m

Dimanche 13 février:

Boucle de la Lladura par la Pla del Bouc (1871 m), retour au gîte

6h Montée: 500 m Descente : 500 m

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

Lundi 14 février:

Coll de Sansa, Puig dels Agrellons (1936 m), col de Creu, retour au gîte

6h M : 600 m D: 600 m

Mardi 15 février:

Formiguères, Serra de Mauri (2420 m), refuge de Camporells (2240 m)

5h M : 900 m D : 200 m

Mercredi 16 février:

Refuge des Camporells, pic de Mortiers (2605 m), retour aux Camporells.

5h M : 400 m D : 400 m

Jeudi 17 février:

Camporells, Puig del Pam (2470 m), refuge des Bouillouses (2005 m)

5h30 M : 250 m D : 500 m

Vendredi 18 février:

Lac d'Aude, roc d'Aude, le Llaret (2376 m), retour au Bouillouses

5h M : 500 m D : 500 m

Samedi 19 février:

boucle autour des lacs du Carlit (2300 m) puis descente par la vallée d'Angoustrine jusqu'aux bains romains de Dorres (1500 m).

Baignade sur fond de sommets enneigés!! Température de l'eau des bassins : de 37°C à 40°C., quel final !!

Derniers sentiers pour rejoindre la gare de Latour de Carol (1230 m). Dîner puis train couchettes pour Paris Austerlitz.

5h30 M : 300 m D : 1100m

COMMENT SE RENDRE AU LIEU DE RENDEZ VOUS ?:

Transport aller-retour depuis Paris à la charge de chaque participant.

Voyage Aller (horaires à vérifier): Train couchettes le11/02 à 21h18 à Paris Austerlitz pour Latour de Carol, arrivée le 12/02 à 07h11.

Autocar à La Tour de Carol à 7h25 pour Mont Louis 8h30 puis Formiguères 9h05.

Voyage retour : Train couchettes à Latour de Carol – Enveigt le19/02 à 20h20 pour Paris Austerlitz Arrivée dimanche 20/02 à 7h28

COTE HEBERGEMENTS : En gîte d'étape et en refuge en demi-pension. Il n' y a pas d'accompagnement des bagages, nous porterons nous même notre sac à dos.

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

EQUIPEMENT NECESSAIRE :

sac à dos,
couvre-sac, vêtement de pluie (ou cape, mais ce n'est pas très pratique à raquette),
chaussures de montagne à tige montante et semelle Vibram de bonne imperméabilité (en cas de doute, prévoir au moins des sacs plastique pour les protéger et plusieurs paires de chaussettes de rechange)
raquettes à fixations articulées (marque TSL ou équivalent), bâtons de ski,
ARVA, pelle et sonde à neige,
un sifflet (indispensable en cas de brouillard...ou de recherche de dahu),
gants ou moufles,
bonnet ou passe montagne,
guêtres,
lunettes de soleil, avec ou sans protections latérales,
crème solaire à fort taux de protection (écran total), stick lèvres
gourde ou thermos, canif, fourchette et/ou cuillère, gobelet, sacs plastiques
veste de montagne ou anorak,
vêtement chaud en fibre polaire ou pull-over,
chaussures légères et vêtements de rechange pour le soir,
lampe électrique ou frontale,
drap ou sac à viande,
bouchons d'oreille ou ... beaucoup de patience pour supporter les ronflements des autres,
effets de toilette,
maillot de bain,
petite pharmacie personnelle,
carte du CAF à jour de cotisation,
un chèque pour régler le solde exact en fin de randonnée ...

*Possibilité de louer au CAF Ile de France : ARVA, pelle sonde.
moyennant une contribution de 12 euros. (Prévenir le secrétariat à l'avance).*

Le magasin « La Haute Route » 33 boulevard Henri IV à Paris, tél. 01 42 72 38 43, loue également raquettes, bâtons, ARVA pelle et sonde.

Chacun vérifiera le fonctionnement de l'ARVA avec ses propres piles neuves avant le départ de Paris.

RAVITAILLEMENT :

Possibilité de se ravitailler à Formiguères, ou de commander la veille des piques niques dans les refuges.

CARTES ET TOPOS :

cartes TOP25 n° :

2249 ET - Font Romeu

2249 OT – Bourg Madame, col de Puymorens, pic Carlit

Topo guide: Balades en Raquettes dans les Pyrénées : Cerdagne Capcir, Haut Conflent
Roland Berger – Rando Editions

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : accueil@clubalpin-idf.com

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

PARTICIPATION AUX FRAIS : 360 €

L'estimation comprend :

- l'hébergement, les repas en demi – pension, les transports locaux
- les frais de préparation, le défraiement du transport de l'organisateur, les frais administratifs du Club Alpin Français d'Ile de France.

Ne comprend pas : le transport aller retour entre Paris et Latour de Carol, les boissons au cours et en dehors des repas, les achats personnels.

Nombre de participants: 8 (y compris l'organisateur).

Inscription soumise à l'accord préalable de l'organisateur via le site du CAF Ile de France.

Paiement au secrétariat à partir du 19 novembre 2010 et jusqu'au 25 janvier 2011 dans la limite des places disponibles.

Arrhes à verser à l'inscription : 160 € à l'ordre du CAF Ile de France.

Le complément de 200 € est à régler avant le 25 janvier 2011 **sans rappel de notre part.**

Le CAF propose une assurance annulation, se renseigner au secrétariat.

La technique de la raquette se maîtrise facilement au bout de quelques exercices d'aisance. Sa pratique nécessite seulement d'être habitué à la marche en montagne. Néanmoins, la progression peut être rendue physique en cas de neige épaisse ou lourde. Le terrain n'étant pas vraiment plat, n'hésitez pas à vous entraîner auparavant en participant à des randonnées dominicales ou mieux de week-end.

Il n'y a pas de réunion préparatoire mais il conviendra de me contacter fin janvier, j'aurai sûrement 2 ou 3 détails supplémentaires à vous communiquer.

Mes coordonnées téléphoniques : 01 42 37 90 74 ou à défaut 06 12 62 14 53

Mon adresse e-mail : m_lohier@orange.fr