

	Saison 2012	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 12-RW105 –
Du 15 au 16 septembre 2012

Nom et coordonnées des encadrants :	Programme prévisionnel
Laurent et Agnès METIVIER E-mail : laurent.metivier@sncf.fr tel dom :01 60 46 44 12 portable :06 17 32 29 65	Dans la vallée des Villards

Nombre de participants à la sortie yc les encadrants ;8

Cartes : 1/25 000 3333 OT Allevard 3433 ET Saint Jean de Maurienne

Caractéristiques du parcours programmé :

Niveau technique 2 montagne; - itinéraire sur sentier et hors sentier –Niveau Physique : moyen +
Aller le retour le premier jour et traversée le deuxième jour avec port du sac a dos contenant la
totalité des affaires prises au départ de Paris

Rythme d'ascension requis : 300 m à l'heure

Dénivelé : 1200 m le premier jour 1200 m le second (possibilité facultative de faire un sommet en ajoutant
200 m le second jour)

Distance :

**Voyage : train billet à prendre par les participants – aller :Paris Saint Avre la Chambre –
retour : Saint jean de Maurienne -Paris**

Rendez-vous sur place: Gare de Saint Avre la Chambre à l'arrivée du premier train de Chambéry
pour prendre un taxi pour Saint Alban des Villards (petit déjeuner pris).

Les trains de nuit existant ou pas selon l'humeur de RFF, il sera peut-être nécessaire de coucher à
Chambéry ou à Saint Avre,

...

Retour prévu à Paris en TGV départ de Saint jean de Maurienne fin d'après midi (vers 19h)

Cout prévisionnel à régler à l'inscription 50 €, comprenant nuitée en gîte sans le repas, 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 : Gîte de Saint Alban non gardé

Matériel : un drap sac pour le gîte.

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 2 jours + repas du soir au gîte et petit déjeuner du dimanche

Contactez l'organisateur pour le repas du soir dans la semaine qui précède, on fera quelque chose en commun .

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF

ITINERAIRE

Samedi : Aller retour au col des Merlets (2286 m) depuis Saint Alban (1108m) ou col de la Colombière (2397) suivant conditions et envie du groupe (100 m de+)

Dimanche : Traversée vers Saint Jean de Maurienne par le col de Cochemin (1939 m) puis descente vers Saint Jean (530m) (possibilité d'aller au Grand Chatelard +200m)

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