

René Boulangier vous propose

## Une nuit blanche (60 km) (2<sup>ème</sup> sortie préparatoire du Tour de la Thur 2013)

Le samedi 16 février 2013

Chaque année, le Club vosgien de Saint-Amarin organise une randonnée en boucle « hors-norme » : le Tour de la vallée de la Thur. La 38<sup>ème</sup> édition se déroulera les 15 et 16 juin 2013 avec un parcours d'environ 96 km et un dénivelé positif supérieur à 4000m. C'est une rando « non-stop » : départ le samedi après-midi de Saint-Amarin pour une arrivée le dimanche après-midi, il faut donc marcher toute la nuit.

Parcours 2013 : [http://www.club-vosgien-saint-amarin.fr/fichiers/TdV\\_2013\\_DocWeb\\_1.pdf](http://www.club-vosgien-saint-amarin.fr/fichiers/TdV_2013_DocWeb_1.pdf)

Ayant participé à l'édition 2012, j'ai pu constater que cette randonnée est accessible à tout marcheur expérimenté, ayant une bonne endurance et prêt mentalement à marcher environ 24 heures. Pour nous préparer à cette rencontre avec nous-mêmes, je vous propose 2 sorties préparatoires : le samedi 26 janvier, avec un parcours d'environ 40 km et le samedi 16 février avec un parcours d'environ 60 km. Ces 2 sorties seront mi-diurnes, mi-nocturnes. Allure d'environ 5km/h.

Suite à ces 2 sorties, vous saurez si vous avez la capacité et l'envie de réaliser le Tour de la Thur 2013.

**Niveau requis** : sportif, pour randonneurs ayant déjà participé à des sorties d'au moins 30 km et prêts physiquement et mentalement à marcher la nuit dans la boue, le froid et sous la pluie.

**Inscription** : gratuite mais obligatoire, en ligne ou auprès du secrétariat du CAF IDF. Ouverture des inscriptions le 29 janvier 2013.



**Le programme ci-dessous est donné à titre indicatif et peut être modifié selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraire et les conditions météorologiques. Les participants devront avoir le niveau demandé.**

### L'itinéraire

Le parcours se fera dans les bois de Meudon, Chaville, Vélizy et la forêt de Fausses-Reposes. Nous réaliserons le parcours en 3 tronçons d'environ 20 km chacun, entrecoupés d'une pause ravitaillement d'environ 30 minutes (donc 2 pauses ravitaillement d'environ 30 minutes). Pour ces 2 ravitaillements, vous pouvez apporter des sacs de nourriture et des bouteilles d'eau que l'on cachera en forêt pour être moins chargés.

**Pour se rendre sur place** : chacun est libre de son transport. Rendez-vous au début du quai de départ à la gare Montparnasse ou à l'arrivée à Viroflay Rive-Gauche.

| <b>Horaires des trains</b><br>(se référer au site Transilien pour les horaires exacts) |   |
|--|---|
| <b>Trajet aller</b> ⇨ samedi 16 février  |   |
| Paris Montparnasse   | départ 14h35 (train ROPO direction Rambouillet) |
| Viroflay Rive-Gauche   | arrivée 14h56                                   |
| <b>Trajet retour</b> ⇨ dimanche 17 février   |   |
| Viroflay Rive-Gauche   | départ 6h50                                     |
| Paris Montparnasse   | arrivée 7h11                                    |

**Attention : pendant la nuit, les RER et métro ne circulent pas. Pendant cette période, vous pourrez abandonner la rando lors du passage près d'un arrêt du Noctilien (ligne N145, 1 bus par heure). Si vous n'avez pas d'arrêt Noctilien près de chez vous, vous viendrez IMPERATIVEMENT en voiture : RV au 96 route du Pavé de Meudon à 15 heures pour pouvoir abandonner au cours de nuit sans être obligé de rentrer chez vous en taxi.**

**Équipement** (liste non exhaustive) : sac à dos, bonnes chaussures de marche, guêtres, vêtements contre la pluie et le froid, gourde(s), **bonne lampe frontale**, pharmacie personnelle, protections contre les ampoules. Avec l'eau et la nourriture, votre sac ne doit pas dépasser 4 kilos. **Prévoir vos 2 ravitaillements en eau et nourriture que nous pourrons cacher en forêt au départ de la randonnée.**

N'hésitez pas à me contacter : ☎ 06 86 87 11 92 - ✉ [rene.boulanger94@gmail.com](mailto:rene.boulanger94@gmail.com) ou via le Kifaikoi

