

FICHE TECHNIQUE

Plateau des Glières – Réf : 13-RQ13

Date : 19 et 20 janvier 2013

Niveau physique : Moyen Niveau technique : Δ

Type de terrain : Nordique

Nombre de personnes : 8 (y compris l'organisateur)

Ouverture des inscriptions : 13 novembre 2012



Un vaste plateau. Une 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 19 janvier :

Rendez-vous à la gare d'Annecy à 6 h 52 (départ de Paris-Austerlitz **vendredi 18 janvier à 23h02** 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'aux chalets des Auges et retour par la plaine du Dran.

Distance : 12km ; Dénivelé : + 600m, - 600m

Exercice d'utilisation de l'ARVA.

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

Dimanche 20 janvier :

Randonnée jusqu'à Tête Noire et retour par l'itinéraire inverse.

Distance : 11km ; Dénivelé : + 700m, -700m

Le mini-bus viendra nous chercher à 17h30 pour nous ramener à Annecy.

Départ de TGV d'Annecy pour Paris **dimanche 16 janvier à 18h31**, arrivée à Paris-Gare de Lyon à 22h07 (*il y a aussi d'autres trains plus tard en soirée à des tarifs plus intéressants*)

L'organisateur pourra modifier le programme en fonction des conditions météorologiques, de l'enneigement ou du niveau des participants.

Equipement indispensable :

Ces deux jours sont « en étoile », nous pourrons donc laisser des affaires au gîte pendant la journée. Attention, il peut faire très froid en janvier sur le plateau

- raquettes ajustées aux chaussures & deux bâtons avec rondelle à 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 ou pantalon avec guêtres intégrées (attention à la neige poudreuse !)
- bonnet
- gants imperméables + sous 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 (une mince suffit)
- un sifflet (indispensable en cas de brouillard)
- matériel de sécurité : **ARVA, pelle, sonde, facultatif (uniquement dans le but de pratiquer quelques exercices) – ne pas en louer si vous n'en possédez pas**

et pour le gîte :

- drap-sac très léger (il y a des couvertures)
- nécessaire de toilette avec serviette

Carte (facultative):

IGN 3430 ET

Dépense totale à prévoir : 80 € par personne (à verser à l'inscription).

Cette somme comprend : 14 € de frais administratifs du CAF, 46 € de ½ pension et petit déjeuner du samedi matin, 20 € de taxi (estimation pour le taxi, une régularisation sera faite en fonction du tarif réel)

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