

Michel LOHIER
Courriel et téléphone : voir rubrique kifaikoi

RAQUETTES A L'ELIXIR (Course de luge en option !)

22 et 23 février 2014

Code : 14 RQ18

Niveau : Moyen

Niveau montagne ▲

Édition du 5 novembre 2013

A Voiron, il titre 69° et se compose de 130 plantes; elle peut être jaune ou verte, qui suis-je ?
Réponse le 22 février, raquettes aux pieds entre 1200 et 1550 mètres.

Rendez vous: le vendredi 21 février à 22h40 devant le point accueil dans le hall de la gare de Grenoble. Un taxi aura été commandé et nous attendra pour rejoindre le gîte de la Ruchère. (pour s'y rendre voir le § comment se rendre sur place)

Samedi 22 février:

La Ruchère (1160 m), les rochers du Quartier, col de la Sarriette, col de l'Alliénard (1550 m) et retour au gîte.

Pour les plus téméraires : participation optionnelle en fin d'après midi à la course de luge de la Ruchère, nous aurons la possibilité de défendre vaillamment les couleurs du CAF Idf !

5 h M : 350 m D : 350 m

Dimanche 23 février:

La Ruchère, col de la Ruchère (1407 m), Habert de Billon, vues panoramiques sur le Monastère de la Grande Chartreuse, la Corrierie.

Retour en taxi à Grenoble, terme de notre week-end.

5 h 30 M : 300 m D : 650 m

COMMENT SE RENDRE SUR PLACE ? :

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

Trains conseillés :

- aller : TGV le vendredi 21 février à 19h37 à Paris gare de Lyon pour Grenoble arrivée à 22h40.

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

- retour : le dimanche 23 février TGV ou idTGV à Grenoble à 19h20 pour Paris Gare de Lyon arrivée à 22h23.

COTE HEBERGEMENTS : En gîte d'étape à la Ruchère.

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 une paire de chaussettes de rechange) raquettes à fixations articulées (marque TSL ou équivalent), bâtons de ski, facultatif : DVA à des fins d'exercices sur le terrain (location possible au CAF Idf ou au magasin « La Haute Route ») un sifflet (indispensable en cas de brouillard...ou de chasse au 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, effets de toilette, petite pharmacie personnelle, carte du CAF à jour de cotisation, un chèque pour régler le solde exact en fin de randonnée ...

RAVITAILLEMENT :

Se munir de 2 pique-niques. Néanmoins, possibilité de commander celui du dimanche midi auprès du gîte (prix souvent un peu élevé).

CARTES ET TOPOS :

- cartes TOP 25 n° 3333 OT et 3334 OT : Massif de la Chartreuse Nord et Sud

PARTICIPATION AUX FRAIS : 140 €

L'estimation comprend :

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

Ne comprend pas : le transport aller – retour entre Paris et Grenoble, les boissons, les menus achats personnels, les locations éventuelles de matériel.

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

Inscription auprès du secrétariat ou par l'intermédiaire du site internet à partir du 14 novembre 2013 et jusqu'au 06 février 2014 dans la limite des places disponibles. L'accord préalable de l'organisateur est néanmoins requis.

Il conviendra à chacun d'être à jour de sa cotisation 2013/2014.

Paiement en une seule fois à l'inscription : 140 € à l'ordre du CAF Ile de France.

La randonnée se déroule en moyenne montagne. Le terrain présentant du dénivelé, n'hésitez pas à vous entraîner auparavant en participant à des randonnées dominicales ou mieux sur d'autres week-ends.

Il n'y a pas de réunion préparatoire mais il conviendra de me contacter si besoin via le *kifakoi* au moment de votre inscription ou dans les semaines qui précèdent la sortie.

Bureaux : 12 rue Boissonnade 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