

Carrières de Nemours

Samedi 6 et dimanche 7 juin 2015

avec René Boulangier

Un week-end d'exploration de sites connus ou moins connus des environs de Nemours : marche sur sentiers et hors-sentier, escalade facile sur les rochers (circuit Blanc enfant) ou dans les carrières, parcours souterrain.

N'oubliez pas votre lampe frontale !

Accord préalable obligatoire de l'organisateur avant inscription auprès du Secrétariat du CAF.



Niveau requis : Moyen+, pour randonneurs habitués au portage de leurs effets personnels et accoutumés aux contraintes du bivouac (poids du sac, temps de recherche d'un terrain adapté, manque de confort, intempéries).

Inscription : vous pouvez me contacter puis vous inscrire **dès la diffusion de cette fiche** ; date de début de validation des inscriptions le mardi 05/05/2015.

Programme

Donné à titre indicatif, modifiable selon le niveau du groupe, les aléas d'itinéraires et les conditions météorologiques. Les participants devront avoir le niveau demandé.

Le samedi 06/06/2015 Forêt de Nanteau et de Nemours : 15 km, D+ 200m, D- 200m

Le dimanche 07/06/2015 Chaintreaeuville, Ormesson, Puiset : 21 km, D+ 300m, D- 250m

Pour se rendre sur place : chaque participant est libre de son transport.

Rendez-vous : vendredi 5 juin sur le quai du départ à Paris Gare de Lyon.

HORAIRES SNCF (se référer à la SNCF pour les horaires exacts)

Trajet aller le vendredi 5 juin

Paris Gare de Lyon 19h34 Nemours 20h33

Trajet retour : le dimanche 7 juin

Nemours 18h34 Paris Gare de Lyon 19h41

Équipement (liste non exhaustive) : sac à dos (environ 50 litres), chaussures de randonnée, guêtres, vêtements contre la pluie et le froid, tente légère, sac de couchage performant, matelas mousse, réchaud, matériel de cuisine, gourde(s) pour 2 litres et aussi une poche à eau de 2 litres vide, à remplir juste avant le bivouac, **lampe frontale** avec piles de rechange, pharmacie personnelle, protections contre les ampoules, crème solaire.

Nourriture : prendre vos repas du vendredi soir au dimanche midi, plus des en-cas. Pour limiter le poids : prenez des aliments lyophilisés et énergétiques, des pâtes à cuisson rapide. Pour ne pas perdre de temps, remplissez votre gourde ou poche à eau avant le départ.

Chaque participant devra être autonome en matériel et nourriture

N'hésitez pas à me contacter : ☎ 06 86 87 11 92 - ✉ rene.boulangier94@gmail.com ou via le Kifaikoi

