

FICHE TECHNIQUE

Les bastides albigeoises – Réf: 16 - RW 06

Date : du dimanche 18 au samedi 24 octobre 2015

Niveau physique : Moyen

Nombre de personnes : 10 (y compris l'organisatrice)

Début de validation des inscriptions : jeudi 16 juillet 2015

Dimanche 18 octobre

Rendez-vous dans **la gare d'Albi à 16h.**

Le voyage jusqu'à Albi est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif : Paris Montparnasse 9h28 – Montauban 14h29 – Re-départ 14h45 – Albi 16h.

Visite de la cathédrale d'Albi avant 18h. Si vous désirez passer plus de temps pour découvrir la ville, il est recommandé d'arriver la veille. Contactez-moi pour tout renseignement.

Randonnées journalières

	Trajet et distance	Centres d'intérêt
Lundi 19 octobre	Transfert en bus pour Cordes. Cordes – Castelnau de Montmirail : 23,5 km 6 h 15 ; +330 m ; -380 m	Vignoble de Gaillac. Castelnau de Montmirail.
Mardi 20 octobre	Castelnau de Montmirail - Puycelsi : 21 km 6 h 10 ; +500 m ; -500 m	Vallée de la Vère et forêt de Sivens. Bastide de Puycelsi.
Mercredi 21 octobre	Puycelsi - Bruniquel : 14 km 3 h 30 ; +365 m ; -440 m	Forêt de chênes de la Grésigne avec ses pierres levées, tumulus et antiques fours de charbonniers. Châteaux de Bruniquel.
Jeudi 22 octobre	Bruniquel - Vaour : 23 km 6 h 50 ; +600 m ; -400 m	Château en ruine de Penne ; chemin en balcon au-dessus des gorges de l'Aveyron ; ruines de l'ancienne commanderie des Templiers de Vaour.
Vendredi 23 octobre	Vaour - Cordes : 23 km 6 h 30 ; +470 m ; -700 m	Beau dolmen de Vaour ; panorama sur la vallée du Cérus et sur la bastide de Cordes.

Samedi 24 octobre

Visite de la cité médiévale de Cordes.

Puis transfert en taxi jusqu'à la gare de Cordes-Vindrac.

Le voyage de retour à partir de Cordes-Vindrac est à la charge et à l'initiative de chacun.

A titre indicatif : Cordes-Vindrac 11h27 – Toulouse 12h22 – Re-départ 14h04 – Paris Montparnasse 20h01.

Hébergements et pique-niques

Les hébergements se font en hôtels (chambres de deux ou trois lits) ou en gîtes d'étape (dortoirs collectifs). Tous les repas du soir et petits-déjeuners sont compris.

Les couvertures sont toujours fournies.

Les pique-niques de midi pourront être achetés sur place ou commandés dans les hébergements.

Cette randonnée est accessible à toute personne en bonne condition physique, capable de randonner en itinérant et de porter son sac complet chaque jour. Le programme pourra être modifié en fonction des conditions météorologiques et de la forme des participants.

Equipement indispensable

Toutes les affaires devront tenir dans un sac à dos de 30 à 40L que nous porterons au complet tous les jours. Il faudra donc n'emporter que le strict nécessaire.

- Chaussures de randonnée déjà testées.
- Bâtons de marche si vous en avez l'habitude.
- Chaussettes de randonnée (plusieurs paires).
- Tee-shirts en fibre évacuant la transpiration (au moins deux).
- Pantalons de randonnée légers et à séchage rapide (au moins deux).
- Vêtement chaud (type veste polaire, un seul).
- Vêtement imperméable et coupe-vent (type veste Goretex, un seul)
- Cape de pluie.
- Petit parapluie pliant.
- Sacs plastiques (pour emballer les affaires dans le sac à dos en cas de grosse pluie).
- Chapeau de soleil ou casquette.
- Lunettes de soleil.
- Gourde.
- Chaussures légères pour le soir et le train.
- Drap-sac en tissu très léger (soie ou synthétique).
- Nécessaire de toilette avec serviette en tissu ultra-léger.
- Petite pharmacie personnelle, crème solaire, bouchons d'oreilles si vous en avez l'habitude (contre les ronflements... des autres)
- Petite lampe de poche (pour se lever la nuit).

Dépense totale à prévoir : 360 € par personne.

Cette somme comprend : Les trajets en bus et en taxi, les hébergements en demi-pension sauf le repas du 1er soir à Albi, les frais du CAF île de France, une participation aux frais de l'organisatrice.

Cette somme ne comprend pas : Le voyage aller jusqu'à Albi et retour depuis Cordes-Vindrac, le repas du 1er soir à Albi, les boissons, les pique-niques de midi.

Verser **360 €** à l'inscription sur Internet ou par chèque à l'ordre du Club Alpin Français Ile-de-France.

Attention : il faudra renouveler votre adhésion au Club pour l'année 2016 avant le départ de la sortie !