

## Le Lake District

Du vendredi 12 mai au jeudi 25 mai 2017

niveau : ▲▲ - Moyen +

Nombre de personnes : 10 y compris l'organisatrice.

Date de validation des inscriptions : 15 novembre 2016

Le Lake District est une région très touristique. C'est une zone de lacs et de montagnes peu élevées créés lors des époques glaciaires, située au nord-ouest de l'Angleterre. Dans ce paradis des randonneurs, les paysages varient autour d'une quarantaine de lacs, de cascades sur fond d'ardoise, de jardins roses et mauves et d'arbres majestueux. Dernière touche au tableau d'une campagne idyllique : les innombrables moutons Herdwick, caractéristiques de la région. Le Lake District, Lakeland ou The Lakes, a fortement inspiré les artistes, du romantique William Wordsworth, au préraphaélite John Ruskin et à l'illustratrice Béatrix Potter.

La randonnée commence au bord de la mer d'Irlande et entre dans le parc national du Lake district à Ennerdale Bridge. Elle se termine à Shap, dont le district forme l'est du parc. Elle traverse le parc d'ouest en est en suivant le tracé de « a coast to coast walk » imaginé par A. Wainwright. Elle muserde en cours de route pour escalader quelques uns des sommets mythiques de la région.

Sur la carte, le tracé est bien clair, mais sur le terrain cela l'est moins, car sentiers ou chemins sont souvent peu matérialisés. Amateurs de chemins bien tracés ce voyage n'est pas pour vous. Cette région devrait séduire les autres, malgré ses sols spongieux. Heureusement, les auberges de jeunesse anglaises sont équipées de bonnes salles de séchage. Le mois de mai est l'un des mois de l'année les moins pluvieux et c'est l'époque des jonquilles et des fleurs printanières. Possibilité d'organiser le portage des bagages (£8 par bagage et par transfert).



**PROGRAMME****Jour 1 – Vendredi 12 mai. Paris – Manchester – Carlisle – St Bees**

Pour se rendre sur place. Le plus simple est de prendre l'avion jusqu'à Manchester Airport, puis le train depuis Manchester Airport jusqu'à Saint-Bees-Head.

Vol conseillé : Paris – Manchester : 9h40 – 10h20 (Air France) 68 € par Flybe

**Pour le billet de train** Manchester Airport jusqu'à Saint-Bees-Head, voir le site :

<http://www.thetrainline.com/buytickets/>?

Les billets les moins chers peuvent être achetés à partir de 12 à 13 semaines avant le jour de départ. Ils ne peuvent plus être achetés sur place. Le prix du billet acheté sur place est plus élevé.

Un achat groupé peut être fait par l'organisatrice à votre demande.

Manchester – Carlisle – St Bees : Manchester airport 12h00 – Preston 13h35 (Northern) – 13 h53 – Carlisle 14h59 (Virgin) -- 15h13 - 16h31 St Bees Head (Northern) £10,50 en avance.

Manchester Airport – Lancaster – Barrow-in-Furness : 12h-13h14;13h20-14h23;14h37-15h57. £15.

*Hébergement dans un hôtel.*

*Ravitaillement.*

*Prendre un pique-nique pour le déjeuner.*

**Jour 2 – Samedi 13 mai- St Bees - Low Cock How Farm**

5h00 ; 20 km ; + 540 m ; - 350 m

Pendant les quatorze premiers kilomètres, nous marcherons en plaine, avant d'atteindre nos premières « montagnes » et monter notre premier sommet, Dent, 344 m. Si le temps est clair, nous profiterons d'une belle vue sur la mer, sur la plaine et ses nombreux villages et sur les premières « montagnes » du Lake district. Puis nous redescendrons sur Ennerdale Bridge.

*Hébergement dans une Bunk house à Low Cock How. Pas de dîner possible. Possibilité de faire la cuisine.*

**Jour 3 – Dimanche 14 mai : Low Cock How (200m) – Ennerdale (Gillerthwaite) Youth hostel (145m)**

7,5 + 6,5 km 1,2 km + 2,5 km + 1050 m ; - 1140 m 6 km + 1,5 km + 850 m + 190 m

Descente sur Ennerdale Bridge puis le chemin se dirige vers le lac d'Ennerdale, qui marque l'entrée dans le Lake District. Notre chemin longe le lac par la rive nord, puis se dirige à partir de Bowness sur le massif qui borde le lac surplombant la rive nord. Passage au sommet Great Borne (616 m) puis Little Dodd (633 m) et enfin Red Spike (755 m). La progression se fait parallèlement au lac et offre de belles vues sur les montagnes et les lacs. De là redescende au bord du lac Ennerdale où se trouve l'hébergement du jour.

*Hébergement en 1/2 pension dans une auberge de Jeunesse. Pique-nique possible. £5,75.*

*Pas de ravitaillement possible.*

**Jour 4 - Lundi 15 mai - Gillerthwaite Youth hostel (145m) – Honister Hause Youth hostel (100m)**

6h ; 15,5 km ; + 1180 m ; – 1225 m.

Remontée au Red Spike (755 m) et poursuite de la crête qui sépare le lac Ennerdale du lac de Buttermere. Passage à notre point haut du jour à High Stile (806 m) puis longue descente sur la vallée de Borrowdale. Passage à une mine d'ardoises abandonnée qui se voit de très loin par beau temps. Deux Jolis petits lacs en altitude. Visite de Seatoller à 1,5 km de l'arrivée.

*Hébergement en 1/2 pension dans une auberge de Jeunesse à Honister Pass.  
Pas de ravitaillement possible. Possibilité d'achat d'un pique-nique (5,75 €).*

**Jour 5 - Mardi 16 mai – Vallée de Borrowdale.**

4h ; 10-12 km ; + 300 m ; - 300 m

Visite de Rosthwaite, de Grange et du lac de Derwent en passant par Castle Crag. Belles vues sur le lac et ses environs.

*Ravitaillement ou achat d'un pique-nique.*

*Retour à l'auberge de jeunesse par le bus 77 à partir de Rosthwaite.*

**Jour 6 - Mercredi 17 mai – Glarama walk**

6h30 ; 16,5 km ; + 940 m ; - 940 m

Randonnée en boucle qui suit une crête orientée nord-sud et passe par trois sommets (Bessyboot (551m), Glarama (783m) et Allen crags (784 m) et deux lacs Tarn at leaves et Sprinkling tarn. La montée se fait par la vallée du ruisseau sec (Dry gill) tandis que la descente se fait par celles des ruisseaux Ruddy et Grains. Belles vues sur tout le massif et les vallées environnantes.

*Retour à l'auberge de jeunesse par le bus 77 à partir de Seatoller.*

**Jour 7 – Jeudi 18 mai – Scafell pike.**

6 h (15 km, + 970 m ; -970m)

Ascension du Scafell Pike, le sommet de l'Angleterre (977m), par la route par laquelle passaient les gentlemen de l'époque victorienne qui se faisait guider localement. Le chemin n'est toujours pas tracé. Les derniers 100 m demandent l'utilisation des mains. C'est la seule vraie montagne du Lake District. Elle est très courue. Retour par la route empruntée à la montée. Un lac : Styhead Tarn.

*Retour à l'auberge de jeunesse par le bus 77 à partir de Seatoller.*

**Jour 8 – Vendredi 19 mai – Jour de repos.**

*Déménagement à l'auberge de jeunesse de Borrowdale.*

Possibilité d'aller, à l'est de la rivière Derwent, jusqu'à Watendlath Tarn en passant par Dock Tarn. Boucle de 10 km ; + 450 m ; - 450 m.

**Jour 9 – Samedi 20 mai - Borrowdale Youth hostel (100m) – Grasmere (90 m)**

6h ; 18,5 km ; 720 m ; - 730 m.

Entrée dans la vallée sauvage de Greenup puis montée directe sur Eagle Crag (480 m). Le sommet Sergeant's crag (571 m) est alors facile à atteindre en prenant plein sud. De là le chemin quitte la crête suivie jusqu'alors pour se diriger vers le col de Greenup Gill.

A l'extrémité de la vallée du Greenup Gill, une nouvelle crête fait passer le chemin par Calf Crag (527 m), Gibson knott (420 m) et Helm Crag (405 m) avant de redescendre sur Grasmere.

*Hébergement dans une auberge de jeunesse en 1/2 pension pour 2 nuits.*

*Ravitaillement*

**Jour 10 : Dimanche 21 mai – Grasmere et randonnée en boucle à Easedale tarn, Codale Tarn et Tarn crag.**

4h ; 13 km ; + 510 m ; - 510 m.

*Grasmere est un joli village, aimé des poètes et des artistes et connu mondialement. Le poète William Wordsworth y habita et deux de ses anciennes maisons – Dove Cottage et Rydal Mount, peuvent être visitées. Dans le centre de Grasmere, se trouve l'église de St Oswalds, dans le cimetière de laquelle se trouvent les tombes de la famille Wordsworth.*

La randonnée s'enfonce dans la vallée de l'Easedale Beck et permet de voir deux très jolis lacs et de passer au petit sommet de Tarn crag.

*Retour à l'auberge de jeunesse.*

**Jour 11 : Lundi 22 mai - Grasmere (90 m) – Patterdale (195m)**

4h ; 13 km ; + 525 m ; - 420 m.

Le trajet entre Grasmere et Patterdale est splendide. Il traverse le fameux col Grisdale pass, haut corridor atteignant l'altitude de 588 m entre des montagnes très imposantes : un paysage typique du Lake district par son atmosphère et son caractère : d'une beauté romantique au début et à la fin de la route et sombre et austère dans la partie montagnaise.

Patterdale est une rivale de Borrowdale par la magnificence de son cadre. Dominé d'un côté par la chaîne des montagnes déchiquetées d'Helvellyn et de l'autre par les flancs escarpés de Place Fell, avec, au milieu, le plus beau des lacs, Ullswater, s'incurvant gracieusement dans le lointain. Des rochers et des montagnes recouvertes de bruyères surmontent une vallée bucolique vert émeraude et une profusion d'arbres de grande prestance : c'est un paysage ordinaire, mais d'une grande beauté.

En fonction dz la météo, nous passerons par la vallée du Grisedale, ou par le sommet Helvellyn (+ 500m et + 3 km et + 2h30) et la crête du nord-ouest ou par Sunday Crag (+ 300 m et + 1h30) et la crête du sud-est.

*Hébergement dans une auberge de jeunesse.*

*Ravitaillement ou achat d'un pique-nique.*

**Jour 12 : Mardi 23 mai - Patterdale (195 m) – Bampton (215m)**

5h ; 20 km ; + 585 m ; - 565 m

Le trajet de Patterdale à Bampton nous conduit, à travers le dernier massif montagneux à l'est du Lake district, le Bannerdale, à quitter ce premier parc national. Le paysage va changer : fini les montagnes austères, place à un paysage calcaire pastoral. Nous longeons notre dernier lac, le Haweswater pendant 6 à 7 km. Arrivée à Bampton après 1,5 km de route goudronnée.

*Hébergement dans des auberges en B&B. Dîner au restaurant.*

*Ravitaillement possible.*

**Jour 13 : Mercredi 24 mai - Bampton (215 m) – Shap (252 m)**

8km – 2h.

Visite en cours de route des ruines de l'abbaye de Shap.

*Hébergement dans une hostel en 1/2 pension.*

**Jour 14 : Jeudi 25 mai - Shap – Manchester – Paris**

Bus 506 (Stagecoach in Cumbria) : Shap (from Main street opp coop) – Kendal (Longpool O/S Victoria Apartment) : 7h55 – 8h56

Kendal : Bus station to train station : 1 mn

Train to Oxenholme Lake district : 9h02 – 9h07 (Northern Rail) +

Train to Manchester Airport : 9h12 – 10h47 (First Transpennine Express) £21,60

Possible 10h01 – 11h47. Même prix.

To airport : 6 mn.

Avion vol Air France pour Paris : 14h30 – 16h55.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisatrice se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions de terrain posant danger, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe, de météo taquine, et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

**Coût prévisionnel : 760 €** comprenant :

- les demi-pensions des jours 3 à 11 et 13
- la nuitée et le petit-déjeuner des jours 1 - 2 et 12
- les frais administratifs du CAF,
- les frais d'organisation,
- la participation aux frais de transport de l'organisatrice.

mais ne comprenant pas : le dîner des jours 1 - 2 et 12, les déjeuners, les en-cas et boissons diverses en journée, ni les transports pour arriver à St Bees Head et ceux pour repartir de Shap, ni ceux de la vallée de Borrowdale.

**Ce coût est calculé au taux de change actuel de la livre soit 1,15 € pour 1 livre Sterling. Le prix demandé au participant pourra être réévalué en cas de hausse de ce taux.**

Païement en trois fois :

300 € lors de l'inscription, qui seront encaissés lors de la validation de l'inscription ;

200 € le 1er janvier.

260 € le 1er avril.

## RENSEIGNEMENTS

**Niveau technique** : ▲ ▲ Avec difficultés techniques. Peu de chemins tracés. Terrain spongieux.

**Niveau physique** : Moyen +

**Horaires d'avion conseillés** :

Aller : 12 mai 2017 – départ de Paris CDG vol Air France.

Retour : 25 mai 2017 – départ de Manchester vol Air France.

**Repas du midi** : à tirer du sac et à la charge des participants. Ils seront pris sur le terrain.

**Hébergement** : Auberges de jeunesse ou hostels (11 nuits) , hôtel (2 nuits).

**Équipement et matériels à emporter** : Prendre des vêtements chauds (Il peut encore faire froid en mars) et des vêtements légers pour les beaux jours. polaire, pantalon, veste goretex, T shirts, sous-vêtements, éventuellement cape de pluie, chapeau de pluie. Nécessaire de toilette et de soins, crème solaire. Drap sac. Chaussures montantes. Chaussures ou sandales et vêtements pour le soir. Chargeurs. Gourde. Couverts. Lampe frontale. Carte CAF + papier d'identité en cours de validité + CEAM (à demander à votre caisse d'assurance maladie). **N'oubliez pas de voyager léger.**

**Information** : Zone non Euro, une commission sera effectuée par votre établissement bancaire pour tout achat et/ou retrait CB sur place.

**Inscription** : demande en ligne, par courrier ou auprès du secrétariat du CAF Ile de France (**après accord de l'organisatrice**) dès la parution de la fiche technique et validation des inscriptions à partir du 15 novembre 2016 (selon la règle des priorités si places insuffisantes le jour de validation). L'inscription n'est effective qu'après le premier versement de 300€ (chèques vacances acceptés). Il existe une assurance annulation, se renseigner au secrétariat du CAF pour plus de renseignements. Date limite d'inscription le 1er avril 2017.

**Pour en savoir plus** : A coast to coast walk d'A. Wainwright.

Carte harvey Long distance Coast to Coast west (1:40 000)

Carte Harvey Lakeland west (1:25 000)

Carte Ordnance Survey West Cumbria (1:50 000).

Site pour les randonnées en montagne :