

du samedi **3 juin**
au lundi **5 juin 2017**

Organisateur : Alain Zürcher
Contact : Kifaikoi



17-RW45
version 3 du 05/03/2017

Niveau **Soutenu** ▲▲

en étoile
AJ, 8 personnes

Description

Deux balades panoramiques en étoile sur les crêtes des deux rives du lac, et une journée centrale permettant d'en faire le tour en vélo !

Participation aux frais

250 €

incluant :

- l'aller-retour en train depuis Paris ;
- les transports locaux ;
- les nuitées et petits déjeuners en AJ ;
- le dîner de dimanche à l'AJ ;
- la participation aux frais de l'organisateur ;
- les frais CAF.

Cette somme ne comprend pas :

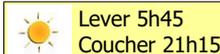
- les dîners dans les trains aller et retour ;
- les pique-niques et en-cas ;
- le dîner au restaurant samedi soir.

Cette somme estimée sera recalculée à l'issue de la sortie. En raison du prix élevé des trains en ce week-end de Pentecôte, un complément de 5 € maximum pourra vous être demandé.

Train (billets inclus)

ALLER Vendredi 2 juin	départ 17h49 de PARIS GARE DE LYON RV à l'entrée du quai à 17h40	arrivée 21h29 à ANNECY <i>(voyage en 1ère classe)</i>
RETOUR Lundi 5 juin	départ 18h31 d'ANNECY	arrivée 22h11 à PARIS GARE DE LYON

Parcours



À l'arrivée du train vendredi soir, nous rejoignons à pied l'AJ sur les hauteurs d'Annecy, en une demi-heure de marche. Nous y dormons en 2 chambres de 4.

J1 samedi | Rive Est du lac → 21 km ↑ 1400 m ↓ 1520 m ⌚ 7h

Bus pour Talloires. Nous parcourons la réserve naturelle du **Roc de Chère**, qui borde le lac, puis montons sur le **Mont Veyrier**, dont nous suivons la **crête** avec de beaux **panoramas** sur le lac. Nous redescendons vers le lac et Annecy, où nous dînons.

J2 dimanche | journée libre

Une journée libre permet à ceux qui le souhaitent de **visiter** la ville, de faire du **pédalo** sur le lac ou de louer un **vélo**. Dans ce dernier cas, vous pouvez au choix :

- faire le **tour complet du lac**, sur **piste cyclable** et route en rive est puis entièrement sur piste cyclable en rive ouest (*après un AR optionnel en direction d'Ugine ou Albertville*) ; faible dénivelé : 300 m en 40 km !
- faire un aller-retour sur la **piste cyclable** jusqu'à Ugine ou Albertville ; comme c'est l'ancienne voie ferrée, le dénivelé est encore plus faible !

Rendez-vous à l'AJ pour le dîner.



Directement depuis l'AJ, nous montons sur la **Montagne de Semnoz** en rive ouest du lac, dont nous suivons la **crête** vers le sud, avec des **panoramas** vers la Tournette qui domine la rive opposée. Arrivés près du Crêt de Châtillon, une boucle nous ramène à la gare d'Annecy.



Équipement

À ne pas oublier :

- au moins **1 pique-nique**.
- **Bâtons** recommandés.
- Sac à dos de 20 à 35 litres.
- Protection pour le soleil (lunettes, crème).
- Couverture de survie.
- Chaussures avec une bonne accroche et tenant bien la cheville.
- Vêtements pour affronter les possibles intempéries.

Afin de ne pas trop vous charger :

- Limitez le rechange aux seuls sous-vêtements.
- Bannissez le coton, qui garde l'humidité et est long à sécher.
- N'apportez aucun vêtement que vous ne puissiez pas superposer.
- Les draps sont fournis.



Inscription

L'inscription est possible **dès maintenant** en ligne ou auprès du secrétariat. Elle sera prise en compte après réception de votre règlement. Les places seront attribuées à partir du **31 janvier 2017**, selon l'ordre de priorité officiel du club.

*En cas d'annulation de votre part, vous serez remboursé selon le barème communiqué lors de votre inscription. Si vous souhaitez être mieux remboursé (avec une franchise), souscrivez à l'**assurance annulation**. Consultez en ligne les [conditions d'inscription](#) aux sorties du club.*

Exemple d'équipement complet pesant moins de 7kg avec alim, eau, bâtons etc. :		
MARCHER ET PORTER	1675	SE NOURRIR 185
sac à dos	1200	poche à eau à tuyau 2L
bâtons	475	couteau suisse
DIVERS	340	VETEMENTS 750
papiers, carte CAF, CB, espèces	50	chapeau ou casquette
appareil photo et étui et batterie	200	polaire à col camionneur
téléphone mobile	80	coupe-vent imperméable et respirant
stylo	10	chaussettes (1 paire de rechange)
HYGIENE	155	slip (1 rechange)
mouchoir	5	POIDS TOTAL SANS ALIM 4250
savon	50	eau
serviette et gant	60	nourriture
brosse à dents	10	POIDS TOTAL AVEC ALIM 6350
papier toilette	30	SUPPLEMENT PLUIE ET/OU FROID 620
SECURITE ET CONFORT	390	housse de pluie sac à dos
frontale avec piles bouton lithium	45	guêtres « stop-tout »
sifflet	10	surpantalon de pluie
couverture de survie et étui	65	bonnet
pharmacie	150	gants
crème solaire	50	tour du cou ou écharpe
lunettes soleil et étui	70	POIDS TOTAL SI PLUIE ET FROID 6970
DORMIR	5	
bouchons d'oreille	5	



Ce programme indicatif n'est pas contractuel. Les **temps de marche** sont estimés et dépendront du groupe. Le **parcours** peut être modifié à tout moment, notamment en fonction des aléas des transports, du terrain, de la météo, du groupe et pour toute raison de sécurité.

Vous devez avoir le niveau demandé et avoir randonné à ce niveau (au moins à la journée, mais avec du dénivelé) au cours des mois précédents.