

Fiche-programme de la sortie de Randonnée 19-RW22

Du 06/04 au 07/04 2019

Date de validation des inscriptions : 03/01/2019

Nom et coordonnées des encadrants :

Programme prévisionnel

Laurent et Agnès METIVIER
E-mail : laurent.metivier1@free.fr
tel dom : 01 60 46 44 12
portable : 06 17 32 29 65

Sur la côte des Légendes

De Ker Emma à Plougerneau

Nombre de participants à la sortie yc les encadrants; 8

Cartes : top 100 N° 113



Le phare de Pontusval (source M&D Larvor)

Caractéristiques du parcours programmé :

Niveau technique : 1 triangle itinéraire sur petites routes et sur sentiers

Niveau physique : moyen, deux jours de traversée avec port du sac à dos les deux jours avec totalité des affaires prises au départ de Paris

Allure sur le plat 4 km/h

Distance : jour 1 distance 25 km

jour 2 distance 23 km

Voyage : train - billet à prendre par les participants – aller: Paris Brest

Rendez-vous sur place: à Brest pour prendre un bus à 8h02 pour Lesneven puis un taxi pour Ker Emma

Il est donc nécessaire de coucher à Brest pour les parisiens. Lors des inscriptions un contact entre participants et encadrants devrait permettre des regroupements pour limiter le coût d'hébergement du vendredi.

Retour prévu de Brest ; car Plougarneau(17h15) Brest (18h42) puis TGV Brest Paris (19h18-23h09) **HORAIRES A VERIFIER APRES LE CHANGEMENT DE SERVICE**

Cout prévisionnel à régler à l'inscription 90 €, comprenant la nuit en gîte d'étape, cars, taxi(s), frais administratifs et d'organisation (un décompte individuel des frais réels sera fait en fin de sortie).

Réunion préparatoire : contact par mail ou téléphone si vous avez besoin de précisions.

Conditions d'hébergement : gîte d'étape avec demi-pension (prévoir un drap-sac pour les gîtes). Si vous avez des allergies alimentaires merci de me contacter pour que je puisse prévenir l'aubergiste.

Matériel : sac à dos, protections efficaces contre la pluie, le vent et le soleil, bonnes chaussures de randonnée, affaires de toilette et de rechange, pharmacie personnelle.

En option (recommandée) : bâtons de marche

.Nourriture à emporter : Vivres de course pour 2 jours

ITINERAIRE

Samedi : Ker Emma – Brignogan – Menez Ham

Dimanche : Menez Ham – Guisseny – Muguéran - Plougerneau

Cet itinéraire est susceptible d'être modifié selon la météo, les conditions du terrain et le niveau physique des participants

INSCRIPTION

La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 3 janvier 2019** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez vous faire remplacer ou annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). Vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

