

TOUR DES VACHES ROUGES

du 03 au 13 août 2020



Le tour des vaches rouges également appelé "tour du Cézallier", est un magnifique itinéraire de randonnée situé sur les hauts plateaux préservés du Cézallier entre les monts du Cantal et le massif du Sancy. Sur les départements du Cantal et du Puy-de-Dôme, dans le parc naturel régional des volcans d'Auvergne, le pays des vaches Salers (vaches rouges !), des volcans et des estives, propose des panoramas auvergnats exceptionnels sur la chaîne des Puys, le massif du Sancy et les monts du Cantal. Au fil des paisibles chemins des plateaux d'estive, on découvre villages, églises, abbayes, fontaines, lavoirs, fours à pain et un riche patrimoine vernaculaire.

Le tour des vaches rouges est une invitation à la contemplation, à l'authenticité et à la découverte de cette terre fromagère et volcanique auvergnate. Un voyage qui a du sens.

Sortie avec Accord préalable de l'organisateur

Technique : Δ pas de difficulté technique.

Physique : **Moyen +.**

Nombre de personnes : 6 (organisateur compris)

Date d'ouverture des inscriptions : 3 mars 2020 (*demande d'accord possible dès la parution sur le site*)

Hébergement : gîte d'étape, gîte communal, hôtel et auberge.

Transport : Train à la charge de chacun, lieu de rendez-vous ; gare de Massiac lundi 3 août à 12h00.

Aller : lundi 3 août 2020 : Paris Bercy (intercity) 7h01-10h30 Clermont Ferrand 10h35-11h41 Massiac (TER 71209) (à partir de 30€).

Retour : Jeudi 13 août 2020 : Massiac (TER 73802) 11h42-12h54 - Clermont Ferrand (intercity 5970) 13h30-16h57 Paris Bercy (à partir de 30€).

{Les infos horaires/tarifs sont celles connues au moment de la rédaction de la fiche et peuvent évoluer dans le temps, donc à vérifier attentivement}

Inscription : Coût global, hors transport train, de l'ordre de 480 Euros.

Ce coût inclut les nuitées en ½ pension, les frais administratifs du CAF, une participation aux frais de l'organisateur. Les repas du midi sont tirés du sac (prévoir 3 pique-niques mini). Versement de 480€ à l'inscription ou en 2 fois, 240€ à l'inscription et de 240€ à régler 30 jours avant le départ. Ce coût n'inclut pas le transport train A/R à la charge de chacun, les extras, les boissons et les pique-niques du midi.



Programme

J1. Laurie

Depuis la gare de Massiac, gîte communal et repas en restaurant.
12km + 530 - 260.

J2. Mazoires

Hébergement en auberge, ravitaillement possible en petite épicerie à Anzat.
23 km + 900 - 670.

J3. La Godivelle

Plusieurs variantes possibles, notamment par le signal de Luguët, culminant du Cézallier, à définir sur place. Joli petit bourg situé entre deux lacs. Gîte d'étape.
34 km + 1200 - 830.



J4. Egliseneuve d'Entraigues

Village de montagne, Egliseneuve est situé à la jonction des plateaux du Cézallier et de l'Artense, à la naissance de la vallée de la Rhue. Gîte communal, repas à définir.
Tous commerces. 14 km + 280 - 540.



Mont Chabrut

J5. Condat

Charmant village aux traditions de terroir, fromages et charcuteries. Superette, boulangerie. 15 km, + 280 - 430.

J6. Montgreleix

Pas de ravitaillement, gîte communal et restaurant.
18 km, + 730 - 310.

J7. Marcenat

Gîte communal et restaurant à définir. Superette, boulangerie. 19 km, + 450 - 610.

J8. Pradiers

Gîte d'étape, repas au restaurant. Pas de ravitaillement.
25 km, + 600 - 490.

J9. Allanche

Hébergement en hôtel-restaurant, une excellente truffade nous y attend.
Tous commerces. 19 km, + 350 - 540.

J10. Chalinargues

Pique-nique possible au lac du pêcheur. Repas à définir.
Ravitaillement boulangerie, épicerie.
19 km, + 460 - 370.

J11. Neussargues

Retour jusqu'à la gare de Neussargues, liaison possible avec Massiac.
7 km, + 20 - 280.

**Equipement :**

Pour la randonnée :

- bonnes chaussures de randonnée à semelles type Vibram (pas neuves),
- bâtons conseillés,
- vêtements efficaces contre la pluie + couvre sac à dos.

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps et sèche difficilement.

- privilégier les vêtements techniques (fibres creuses évacuant la transpiration),
- sweat ou veste polaire, veste de montagne facultative, polaire et coupe-vent peut suffire,
- 1 pantalon de toile, 1 shorts, 2 T-shirts technique, chaussettes de randonnée (prévoir rechange),
- 1 chapeau de soleil, 1 foulard, 1 bonnet et 1 paire de gants, 1 sifflet.

Pour l'étape

- tenues de rechange et chaussures légères (genre tongs), boules "Quies" ou bouchons d'oreilles, affaires de toilette, serviette technique (light), lampe de poche ou lampe frontale drap sac en soie.

Et aussi :

- 1 paire de lunettes de soleil, gourde + poche à eau pour une capacité de 2.0 litres au total,
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet, papier hygiénique, mouchoirs papier.
- 1 pochette étanche pour contenir vos papiers et valeurs,
- 1 petite pharmacie personnelle (à adapter en fonction ses besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), élastoplaste (préventif) et double peau (ampoules), antalgique type paracétamol, crème solaire pour la peau et aussi pour les lèvres.

Carte CAF obligatoire.

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur 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.

Inscription : auprès du secrétariat du CAF Ile de France à partir du 03/03/2020. L'inscription n'est effective qu'après le versement de 480€. Il existe une assurance annulation, contacter le secrétariat du CAF pour plus de renseignements.

Cartographie: carte IGN 1/25 000 ; n° 2534 OT, 2534SB