

Raquettes multi-niveaux en Ariège

Randonnée en raquettes 21-RQ10

Avec Jean-Charles Ricaud (☎ 06 72 20 85 29)

Xavier Langlois

José Borges-Alejo (☎ 06 38 28 61 13)

Du vendredi 12 au dimanche 14 février 2021

Niveaux physiques : soutenu

Niveaux techniques : 2 montagnes

Type : en étoile

Hébergement : refuge

Transport : libre

Participation aux frais : 140 €

Nb de places (y compris les organisateurs) : 16

Accord obligatoire : oui

Validation des inscriptions : 2 février 2021

Présentation

Nous profiterons cette année du train de nuit qui dessert l'Ariège pour nous rendre à Mérens-les-Vals . Hébergement en gîte. Chaque jour, plusieurs randonnées seront proposées, avec des niveaux physiques et techniques différents. Il vous sera bien sûr possible de changer de niveau d'un jour à l'autre.

Au vu des températures très douces actuellement (2/2/2021) sur zone ce sera certainement plus randonnée pédestre d'hiver que randonnée raquettes.

Si vous choisissez une randonnée raquettes le matériel de sécurité arva-pelle-sonde est obligatoire, lire <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/securite-raquettes>

Transport

Le transport est libre et à la charge de chacun. Nous vous conseillons de prendre :

- **Aller** (dans la nuit du jeudi 11 au vendredi 12 février) :
Paris - gare d'Austerlitz 22h12 Ax-les-Thermes 8h14
- **Retour** (dans la nuit du dimanche 14 au lundi 15 février) :
Ax-les-Thermes 19h49 Paris - gare d'Austerlitz 6h52.

Programme

Vendredi 12 février: Petit-déjeuner vers 9h puis randonnée à la journée.

Samedi 13 février : Randonnée à la journée.

Dimanche 14 février : Randonnée à la journée. Départ du refuge à 18h. Pique nique pour le soir.

Comme toujours en montagne, le programme est susceptible d'être modifié si les conditions météorologiques ou nivologiques l'exigent.

Inscription

Accord des organisateurs exigé : oui.

Dès la parution de cette fiche, vous pouvez faire une demande d'inscription en ligne ou auprès du secrétariat (cf. coordonnées en bas de page). Cette demande n'est prise en compte qu'après votre règlement (ou un premier versement) et ne sera validée qu'à partir du 12 novembre 2020 selon les règles de priorité définies par le club si le nombre de demandes est supérieur au nombre de places disponibles. Vous pouvez consulter les [règles de remboursement en cas d'annulation](#) et souscrire une assurance annulation lors de votre demande d'inscription.

Le budget indiqué en première page comprend :

- l'hébergement en demi-pension,
- les déplacements en bus entre Ax-les-Thermes et l'hébergement,
- la contribution aux frais de fonctionnement du club (16 €),
- la participation aux frais des organisateurs.

Il ne comprend pas :

- le transport pour se rendre à Ax-les-Thermes et pour en revenir,
- les repas de midi, les en-cas et boissons divers,
- la location éventuelle de matériel.



Ce budget ne pouvant être qu'estimatif, les comptes seront soldés individuellement à la fin de la sortie.

Équipement

Vêtements :

- Casquette chaude ou bonnet
- 1^{ère} couche haut (sous-vêtement / T-shirt à manches longues)
- 2^{ème} couche haut (polaire)
- 3^{ème} couche haut (veste imperméable)
- Gants (deux paires : une légère et une grosse)
- 1^{ère} couche bas (sous-vêtement type carline) (éventuellement)
- 2^{ème} couche bas (pantalon imperméable)
- Chaussettes (grosses)
- Chaussures de montagne imperméables
- Guêtres (si pas intégrées au pantalon)
- Chaussons (pour l'hébergement)

Équipement :

- Sac à dos (permettant d'y fixer les raquettes)
- Raquettes à neige

- Bâtons de marche avec rondelles neige

- Lampe frontale

Sécurité :

- Ensemble DVA (avec piles neuves) + pelle + sonde (*)
- Couverture de survie
- Sifflet

Petite protection :

- Lunettes ou sur-lunettes de soleil
- Crème solaire
- Protège-lèvres
- Petite pharmacie personnelle

Toilette :

- Trousse de toilette
- Serviette

Boire, manger :

- Gourde ou thermos
- Couteau-fourchette-cuillère (éventuellement)

- Pique-niques du midi (en prévoir au moins 1 pour le 1^{er} jour, les autres pouvant être achetés au refuge)
- Petit-déjeuner (en prévoir 1 à prendre dans le train)
- En-cas énergétiques (éventuellement)

Orientation, cartographie :

- Cartes IGN 2148ET (éventuellement)
- Boussole (éventuellement)
- Altimètre (éventuellement)

Divers :

- Boules Quiès (éventuellement)
- Drap-sac
- Sac(s) plastique
- Papier hygiénique
- Dans le portefeuille : carte d'identité, carte CAF, quelques espèces, carte bancaire, billets de train
- Téléphone portable
- Appareil photo (éventuellement)

Vous voulez davantage de précisions ?

Les informations générales concernant les niveaux, les modalités d'inscription, etc. sont disponibles sur le site internet du club (<https://www.clubalpin-idf.com/randonnee>) ou auprès du secrétariat (cf. coordonnées en bas de page). Mais il est préférable de me contacter si vous souhaitez avoir des informations plus précises sur cette sortie, si vous souhaitez avoir des conseils sur le matériel, les vêtements, etc.

À bientôt !