

Cycle CABRI : Soirée alimentation et conseils de préparation d'itinéraire

mercredi 9 octobre 2024

Organisateurs : [Solenne Billard, Manon Dolbakian, Baptiste M., Solène Roux, Louis Soussand, Renaud Thillaye](#)

Niveau : **Tous niveaux**

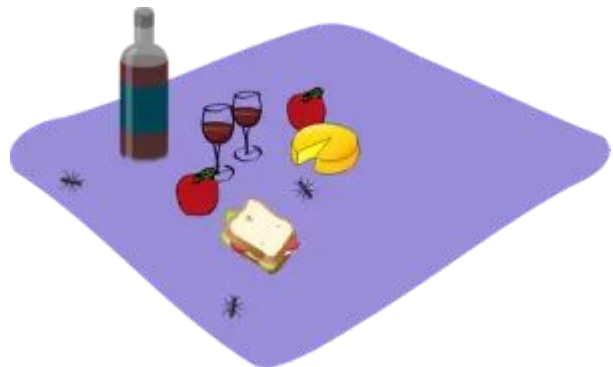
Avec accord : **Oui**

Effectif maximum : **14**

Cette soirée s'adresse exclusivement aux participant(e)s du Cycle CABRI (Cycle Autonomie Bivouac et Randonnée Itinérante).

Alimentation

- Que manger quand il faut tout porter?
- Comment bien quantifier et se faire plaisir ?
- Y a-t-il une alternative au saucisson fromage ?



Nous tenterons de répondre à ces questions essentielles à un bivouac réussi !

Itinéraire

- Combien de km et de dénivelé parcourir chaque jour quand on porte 12 kg ?
- Comment repérer le spot de bivouac idéal sur une carte IGN ?
- Est-ce que ce col est enneigé ?
- Quels outils pour construire ma trace gps ?



Nous vous donnerons quelques conseils et consignes afin que vous puissiez préparer, en binôme, le parcours de la sortie en montagne du 1-3/11.

Pour participer à cette sortie, il est nécessaire d'effectuer une demande d'inscription sur la sortie [25-RC03 - Cycle CABRI \(Cycle Autonomie Bivouac et Randonnée Itinérante\) - 1er week-end à Fontainebleau](#).

Participation aux frais

0 €. Il s'agit d'une sortie gratuite à effectif **limité**, réservée aux adhérents du club **inscrits** à cette sortie.

Inscription

La **demande d'inscription** est possible dès maintenant. Elle s'effectue uniquement en ligne, sur la page de la sortie.

Ne postulez pas si :

- vous présentez des **symptômes** du COVID 19 (*fièvre ou toux ou maux de tête ou de gorge, perte de goût et de l'odorat...*) ou êtes un *cas contact*.

Les places seront attribuées par le secrétariat à partir du **vendredi 27 septembre 2024**. . Votre inscription vous sera **confirmée** par courriel que vous soyez inscrit ou en liste d'attente.

Annulation

Si vous devez annuler, merci de contacter le **secrétariat**. S'il est trop tard pour le contacter, prévenez l'organisateur.

Rendez-vous et transport

Afin d'éviter un attroupement en gare de départ, le rendez-vous se fera **à l'arrivée**.

Le lieu et l'heure de ce rendez-vous, ainsi que les horaires de transport, seront si nécessaire précisés par l'organisateur aux seuls inscrits. **Toute personne non inscrite sera refusée.**

Consignes à respecter

Chaque participant doit apporter son **masque** et son **gel** hydroalcoolique. Le port du masque est **obligatoire** dans les **transports** collectifs et les gares. Lavez-vous les **mains** en sortant des transports avant le début de la sortie, et régulièrement pendant la sortie. Évitez de vous toucher le **visage** pendant la sortie. Utilisez uniquement **votre** matériel, **votre** alimentation et **votre** boisson. Marchez toujours à plus de **2 m derrière** un autre randonneur et à plus de **1,5 m à côté** de lui, en le **croisant** ou **à l'arrêt**. Lors des pauses, **distancez-vous !** Respectez les consignes données par **l'organisateur** au départ ou au cours de la sortie. En cas de non respect, l'organisateur est en droit de vous **refuser** au départ ou de vous **exclure** ensuite.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club. Leurs contacts sont disponibles avec le lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.