



La Randonnée Cérétane

BP 308

66403 Céret Cedex

Céret le 2014

NOTICE D'INFORMATION – RANDONNEES EN ITINERANCE AUTOUR du MONT-BLANC 25 AOUT AU 05 SEPTEMBRE 2014

La sortie est ouverte aux adhérents de la Randonnée Cérétane, inscrits à l'activité de randonnée pédestre et titulaires de la licence FFRP 2013/2014 avec assurance RC. Ouverture possible à d'autres licenciés FFRP.

Nombre de participants : **11 maximum**

Date : du Lundi 25/08/2014 au Jeudi 05/09/2014 soit 11 jours de marche.

Déplacements : **voitures personnelles pour se rendre à Chamonix**

PROGRAMME

Il s'agit d'un séjour orienté sur la pratique de la randonnée **en itinérance, nuits en refuges gardés, Nous portons « nous-mêmes » tous nos vêtements pour 11 jours , et l'alimentation de la journée .**

Dans les refuges nous aurons la pension complète , ou demi-pension quand il y a la possibilité de se ravitailler sur place pour le pique-nique du lendemain .

Nous prendrons deux fois un téléphérique , une fois un télésiège , une fois l'autobus, et le dernier jour le train du nid d'aigle .

Dans tous les refuges il y a des couvertures et des oreillers , il suffit d'apporter un « sac à viande »

Le programme des randonnées est fait sur un topo joint aux infos .

Nous passerons deux nuits en Suisse , deux nuits en Italie , le reste en France.

Il convient d'estimer ses capacités , car il « faut » marcher quelque soit le temps , seule une étape ou deux peuvent être modifiées.

SAC A DOS

Il est très important de ne pas se surcharger : 8kg max pour les dames et 10kg pour les messieurs .C'est possible !

Par ex : 2 pantalons détachables en shorts

2-3 tee-shirts techniques

2 pull polaires (un fin , un + épais)

3 slips micro-fibres (+ 3 soutien-gorges pour?)

3 paires de socquettes de rando

1 pyjama pouvant faire « tenue de soirée » en refuge

1 casquette de soleil + crème solaire

1 bonnet + gants polaires

1 veste gore-tex ou similaire

1 pantalon imperméable

1 trousse de secours personnelle + vos médicaments

1 trousse de toilette avec le minimum nécessaire +serviette micro fibre

1 petit savon pour la lessive

1 appareil photo + chargeur

et bien sur les papiers d'identité , ainsi que la licence FFRP



Pour finir de la bonne humeur et une forme du tonnerre ! INDISPENSABLE

**RANDONNEES : elles se font toutes sur sentiers balisés, accompagnées par
Christiane Agrafeil-Colis , détentrice du SA1 .**

**LE COUT DU SEJOUR : il sera approximativement de 750€ , ce prix comprenant la pension
complète , les transports pendant le trek, plus les deux nuits à Chamonix (arrivée et départ)
N'est pas compris le restaurant à Chamonix le soir de l'arrivée et du dernier jour .
Ni le transport de Céret à Chamonix.
Pas d'assurance annulation en itinérance**

**Lors de la réunion d'information qui aura lieu le : Samedi 04/01/2014 chez moi
– 6 place de la muraille à OMS à 14h**

**Un acompte de 200€ sera versé ce jour -là , encaissé mi-mars , à la réservation
des refuges . Le solde (en espèces) sera remis à l'arrivée à Chamonix au « trésorier » du
groupe (moi + un volontaire) qui s'occupera de payer les refuges , nous achèterons à
Chamonix les francs CH nécessaires .**

Préparez vos questions pour cette réunion .

BONNES FETES A TOUTES ET TOUS

Christiane Agrafeil-colis

09/66/98/75/71

06/62/70/32/19

