



FICHE TECHNIQUE Juillet 2017

LACS ET VOLCANS D'AUVERGNE

Au cœur du Parc naturel des Volcans, autour du massif du Sancy (1886 m),

Randonnée pédestre du 2 au 8 juillet 2017 : 5/6 heures de marche par jour

Sans portage

7 jours / 6 nuits

5 jours de marche

La randonnée est encadrée par 4 animateurs confirmés

Nombre de participants : 8 pour US Ivry, 8 pour les Ailes sous le Pied



J1 – Dimanche 2 juillet - **Rendez-vous à l'auberge de Jeunesse du Mont Dore** pour le repas du dimanche soir (repas à 19 h 30), (Distance au centre-bourg - Gare : 4 kms) Voir les navettes l'été.

J2 – Lundi 3 juillet - **Mont Dore - Super Besse par le Puy de Sancy.**

Passage par le Val de Courre, le Puy Redon, **le Puy de Sancy**, Col de la Cabane, Col de Couhay.
Nuit au Buron de la Ville de Clermont à Super Besse.

dénivelés + 560 m ; - 550 m

J3 – Mardi 4 juillet - **Super-Besse-Egliseneuve d'Entraigues.**

Lac Pavin, Puy Merle, les tourbières et leur passerelle, lac Chauvet, forêt de Montbert.
Nuit au Gite communal des Grands Rivaux à Egliseneuve d'Entraigues

dénivelés + 313 m, -741 m.

J4 – Mercredi 4 juillet - **Egliseneuve d'Entraigues – Charreire.**

GR4 et PR direction Picherande.
Nuit au Gite-auberge le Tarrafet à Charreire.
dénivelés + 449m, - 229m.

J5 – Jeudi 5 juillet – **Charreire – Le Mont Dore.**

Réserve naturelle de Chastreix-Sancy, transport en mini bus entre Chastreix et l'Auberge de jeunesse du Mont Dore

Nuit à l'Auberge de Jeunesse du Mont Dore.

dénivelés + 160 m, - 293m.

J6 – Vendredi 6 juillet – **Le Mont Dore**

Par les Puy : La Grande Cascade, Puy Mareilh, Puy de l'Angle, Puy Barbier, Puy de Monne, Puy de la Tache, Col de la Croix Morand, Cascade du Rossignolet.

dénivelés + 694 m, - 974 m.

OU

Par le Capucin : Chemin des Médecins via le Salon des Capucins, ruisseau de Cliergue, La Fougère, Pailloux.

Nuit au Gite des Hautes Pierres. Mont Dore

dénivelés + 286m, - 566m

HEBERGEMENTS

Les hébergements sont en gîte et en ½ pension.

TRANSPORT DES BAGAGES

Vous ne transportez que vos affaires de la journée et retrouvez le soir vos bagages au gîte.

Pour cela :

1 sac de voyage de volume approximatif 30x30x60 cm : éviter les valises et les roulettes

Ce sac contiendra toutes les affaires qui ne seront pas dans le sac à dos de la journée.

Son poids maximum est 7kg (sac de voyage compris).

Pour le soir

1 drap cousu

1 lampe électrique ou frontale

1 vêtement de nuit

1 paire de sandale

affaires de toilette (savon, shampoing dentifrice rasage en petit volume)

1 petite serviette de toilette

1 polaire ou pull

1 pantalon

1 chemise ou teeshirt manche longue

Equipement pour randonner

1 paire de chaussures de montagne montantes obligatoire, confortable, avec de bonnes semelles, des contreforts et une bonne imperméabilité et déjà rodées

1 sac à dos avec lanière ventrale (30litres)

Bâtons de marche

3 paires de chaussettes

3 teeshirts ou chemise

Sous vêtements

1 polaire ou pull chaud

1 pantalon et/ou short pour marcher

1 vêtement imperméable

1 cape de pluie (L'auvergne c'est très vert!)

1 chapeau de soleil

1 paire de lunette de soleil

1 paire de gant

1 bonnet de laine
1 gourde ou poche à eau
1 couteau de poche, 1 fourchette, 1 cuillère, 1 boîte plastique pour pique nique (Facultatif)
Petite pharmacie personnelle (dont pansement ampoules)
Crème solaire et stick à lèvres
Appareil photo, jumelles
1 sifflet
1 sac poubelle de 50 litres dans lesquels vous pourrez glisser vos affaires du sac à dos en cas de pluie, les préservant ainsi de l'humidité

Sans oublier :

- des papiers d'identité.
- la licence FFRP, elle est nécessaire pour l'Auberge de jeunesse.
- la carte vitale, etc..... les mêmes que vous prenez lorsque vous randonnez en région parisienne

Comme on peut le voir, une fois équipé pour la journée et qu'on prévoit la pluie, le froid, le soleil, le brouillard, les marmottes... Il ne reste pas grand chose à mettre dans le sac de voyage qui ne doit pas dépasser 7 kg. Tout surplus devra être porté dans le sac de la journée.

DÉBUT / FIN

Début

Le J1, dimanche 2 juillet dans l'après-midi au Mont Dore, à l'Auberge de Jeunesse Le Grand Volcan, route du Sancy au Mont Dore.

Fin

Le J7 dans la matinée au départ du Gite Les Hautes Pierres situés à 300 m de la gare du Mont Dore.

