



Les Randonneurs de La Cha
93, place de l'Eglise
74230 DINGY-SAINT-
CLAIR

Séjour en coorganisation
avec le CDRP74

AUBRAC

27/06/2023 au 03/07/2023



Date de clôture
des inscriptions
14 janvier 2023

Niveau des randonnées

Effort	Tech	Risque
4	2	2

L'AUBRAC en itinérance avec transport de bagages

RESPONSABLE : Bernard ROUFFIAC - 06 07 55 99 39 - bernard.rouffiac@gmail.com



Durée : Du 27/06/2023...au...03/07/2023 - 7 jours et 6 nuits

Organisation et gestion : Les Randonneurs de La Cha

Logement : refuge, gîtes

Acheminement : covoiturage

Equipement : Celui de randonnée en moyenne montagne
Liste en annexe

Formalités : Licence FFR. CNI

Prix : 400 €



Il comprend : Les nuitées en demi-pension dans les gîtes ou refuge
Le transport des bagages entre les étapes.

Reste à votre charge : les paniers repas
-le covoiturage aller-retour (environ 88 €/personne à la hausse ou à la baisse en fonction du nombre de participant et du coût du carburant)
-Le repas de midi du jour 7

Maximum participants : 14 - **Minimum** : 8

Paiement : 100€ à l'inscription, 300€ le 31 mai 2023 (les 2 chèques à l'inscription, le deuxième retiré à partir du 31 mai)

Renseignements : Bernard ROUFFIAC 06 07 55 99 39

Assurances : Votre licence FFR vous assure une couverture : assurance et assistance-rapatriement.

Assurances annulation et interruption de séjour (facultative): 13 €
(Le paiement de l'assurance se fait par chèques séparé)

Notice consultable sur le site de l'association ou du comité



Descriptif par jour des randonnées

Jour 1 : Trajet Dingy Saint Clair - Aumont Aubrac en covoiturage (354 km)

Nuit en gîte



Jour 2 : Aumont Aubrac - Prinsuéjols : 4h - 15 km - D+350 m -- Indice d'effort

Itinéraire : GRP Tour des Monts d'Aubrac

Nuit en gîte



Jour 3 : Prinsuéjols - Refuge de Rajas : 7h - 27 km - D+700 m- Indice d'effort

Itinéraire : GRP Tour des Monts d'Aubrac

Nuit en refuge

Jour 4 : Refuge de Rajas - Saint Chély d'Aubrac ; 5h - 18.5 km- D+ 202 m-



Indice d'effort

Itinéraire : GRP Tour des Monts d'Aubrac

Nuit en gîte

Jour 5 : Saint Chély d'Aubrac - Sainte Urcize : 6h - 21 km - D+780 m- Indice d'effort



Itinéraire : GRP Tour des Monts d'Aubrac et hors GRP

Nuit en gîte

Jour 6 : Sainte Urcize - Finieyrols : 5h 30 - 19 km - D+ 505 m - Indice d'effort



Itinéraire : Nasbinals, cascade du Déroc, puis GR 65

Nuit en gîte

Jour 7 : Finieyrols - Aumont Aubrac : 4h - 16 km - D+ 200 m - Indice d'effort



Itinéraire : GR 65

Retour sur Dingy Saint Clair

Les horaires des randonnées sont donnés à titre indicatif, en heures de marche effectives.

Les conditions météorologiques, la forme physique des participants ou tout autre incident non prévisible à ce jour peuvent amener l'organisateur à modifier le programme ci-dessus.

MODALITES D'INSCRIPTIONS :

PRE INSCRIPTION : mail, ou SMS au responsable de votre choix n°1

- **BULLETIN D'INSCRIPTION** : Il devra être envoyé dans les 5 jours, signé, accompagné de vos chèque(s) de règlement à l'ordre des « randonneurs de La Cha », dans la boîte aux lettres du Club, **à l'attention du responsable séjour de votre premier choix.**
- **Licence FFRandonnée OBLIGATOIRE minimum IRA**
- **RENSEIGNEMENTS** : *Bernard ROUFFIAC - 06 07 55 99 39*
- **CONDITIONS D'ANNULATION** : **En cas d'annulation de votre part, le Club vous retiendra les frais engagés quelque soit le motif.**
- **ASSURANCES** :
Vous avez la possibilité de souscrire une assurance annulation / interruption de séjour (conditions tarifaires spécifiées). Si vous êtes intéressé(e), merci de demander la notice détaillée. Si vous avez souscrit l'assurance annulation, c'est elle qui vous remboursera éventuellement si vous répondez aux conditions. Lisez bien la notice !

INSCRIPTIONS :

Clôture : 14 janvier 2023

Après cette date, vous serez sur une liste d'attente.

Votre inscription sera prise en compte en fonction de l'ordre d'arrivée de celle ci.

Transmettre votre bulletin d'inscription daté et signé et le chèque correspondant (un chèque par séjour) + éventuellement le bulletin de souscription à l'assurance annulation facultative, complété, daté et signé avec le chèque correspondant.

Adresse : « Randonneurs de La Cha »

à l'attention de Bernard ROUFFIAC

93 place de l'église

74230 DINGY SAINT CLAIR

**VOTRE BULLETIN D'INSCRIPTION DEVIENDRA DEFINITIF
APRES LA DATE DE CLOTURE ET APRES CONFIRMATION DU CLUB.**

EQUIPEMENT Randonnée plusieurs jours

Sac de randonnée 30à 40l + bagages 12 kg maxi d'un seul tenant

- Bâtons de marche
- Chaussures de randonnée à semelle crantée

- Veste et sur-pantalon imperméable (type Goretex) + couvre sac
- Ou : veste type Goretex + cape de pluie
- Veste polaire chaude ou veste duvet.
- Polaire fine
- Pantalon de randonnée 2
- Short
- Tee-shirts respirants ou mérinos + 1 manche longue (ou chemise), sous-vêtements
- Chaussettes
- Pantalon léger (pour le soir)
- Sandales ou chaussons pour les refuges

- Duvet ou sac à « rêves » (couvertures dans les gîtes et refuge)
- Bouchons d'oreilles
- Nécessaire de toilette

- Chapeau ou casquette
- Gants
- Bonnet
- Lunettes de soleil + crème solaire

- Gourde et/ou thermos
- Gobelet
- Couteau + couverts
- Lampe frontale
- Pharmacie personnelle + un peu de papier toilette
- Couverture de survie
- Sifflet
- Lacet de rechange
- Epingles à nourrice
- Aiguille et fil à coudre

- En-cas : fruits secs, etc.... pour les 6 jours de marche (ravitaillement possible en cours de route uniquement à St Chely et Ste Urcize)

Carte d'identité + Licence FFRP.

Prévoir un pique-nique pour le voyage (Jour 1)

un pique-nique pour le jour 2 (premier jour de marche)

un pique-nique pour le jour 4 (Denrées non périssables à laisser dans les bagages)

Les pique-niques pour les jours 3, 5, 6 pourront être préparés par nos hôtes (ravitaillement possible en cours de route uniquement à St Chély et Ste Urcize)