

RECO pour un WEEK-END MINI-TREK avec COLETTE et ROGER :

LE SENTIER DES GORGES DE L'ARDECHE

du vendredi 28 au dimanche 30 juin 2019

Sportif, spartiate et spectaculaire...

Si ça vous dit, ENVOYER UN MAIL A COLETTE AU PLUS TARD MARDI 25 JUIN 2019

(c.accabat@gmail.com)

Colette fera les réservations (OBLIGATOIRES) au gîte d'étape et au bivouac mercredi 26/06 matin.

Vendredi 28/06

- départ 16h00 au plus tard de Saint-Cannat
- hébergement au Gîte d'étape de Saint-Remèze – 18 euros la nuitée en gestion libre. A payer directement.

Samedi 29/06

- transfert au pt de départ (Parking de Châmes)
- à pied au bord de l'Ardèche jusqu'à Gournier. Attention : passage de 2 gués ; sentier de difficulté T2 voire T3, mais tous les passages un peu sensibles sont équipés de main courante - 6h00 / 11kms / 510m
- bivouac à Gournier - 10 euros – A payer directement.

Dimanche 30/06

- à pied au bord de l'Ardèche de Gournier à Sauze – Pas de Gué, même difficulté - 6h / 12kms / 460m
- navette à 17h pour retourner à Châmes – 10 euros
- retour à aix

Covoiturage : 20 euros + péage.

Equipement :

- chaussures rando + chaussures d'eau. Pas de bâtons.
- Duvet + matelas
- Tente (si, temps favorable : belle étoile possible)

Prévoir :

- repas du vendredi soir + petit déj de samedi matin
- portés dans le sac : repas de samedi midi, repas de samedi soir, petit déj de dimanche matin, repas de dimanche midi.
- Minimum 2 litres d'eau par jour
- crème solaire, lunettes, chapeau, maillot, serviette
- coupe-vent + un minimum de vêtements de rechange pour la nuit et le jour.
- Frontale, couverture de survie, médicaments personnels, trousse de toilette

Au **bivouac**, on trouve : WC, douches, eau potable.

Roger et Colette portent un réchaud + casserole (pour faire de l'eau chaude), une pharmacie, la carte.

Adresses utiles

www.gorgesdelardeche.fr – Lire en particulier le REGLEMENT INTERIEUR et les INFORMATIONS PRATIQUES dans la rubrique "Bivouac".

Conseils :

Pesez votre sac puis éliminez le superflu ! Pensez aux aliments lyophilisés. N'oubliez pas gobelet et cuillère. Savoir nager est obligatoire et on peut placer un bidon vide dans le sac pour la flottabilité de celui-ci.