

Randonnée coeur de Chartreuse - CLAS

Massif	Vercors	Niveau technique	● ○ ○ ○
Département	Drôme	Niveau physique	● ● ● ○
Commune	Oublèze	Dénivelé	Sur les 2 jours ~ 600 m
Départ	Parking du pas de l'Aubasse 44°54'02.9"N 5°16'02.3"E 44.900807, 5.267315	Distance	Sur les 2 jours ~ 20 km
RDV	Samedi 23 juin : 12h sur place ou 10h en covoiturage à Lyon	Durée	2 jours et 1 nuit en refuge

Descriptif

Pour cette randonnée week-end nous irons à l'aventure dans le Vercors, sur le plateau d'Ambel.

Nous passerons ces deux journées dans l'Espace Naturel Sensible du plateau d'Ambel, à la pointe sud du Vercors. Nous alternerons nos marches entre les forêts et bois anciens de hêtres, habitat du chamois et du cerfs et les prairies d'alpages qui surplombent les falaises calcaires typiques du Vercors.



Nous passerons la nuit dans un refuge non gardé au confort rudimentaire où nous préparerons ensemble un repas monté sur nos épaules et d'où nous aurons le temps pour regarder les étoiles.

<http://www.refuges.info/point/21/cabane-non-gardee/Refuge-d-Ambel/>

Matériel personnel à prévoir

- chaussures de randonnées (pas de tennis)
- sac à dos (40 L minimum)
- vêtements adaptés à la randonnée, protections contre pluie/vent/froid indispensables (veste, bonnet, gants, chaussettes de rechange,...)
- protection contre le soleil
- pique-nique pour les 2 midi
- eau (1,5 L minimum)
- bol ou boîte plastique, cuiller et couteau
- grignotage (barres de céréales, fruits secs, ...)
- duvet et tapis de sol (pas de matelas ni de couvertures dans le refuge)
- lampe frontale
- bouchons d'oreilles
- papier toilette et pharmacie personnelle



Matériel collectif à repartir dans les sacs au départ (fourni par l'accompagnatrice)

Réchauds, gamelles, gaz, repas du samedi soir et petit déjeuner

Encadrement et informations

- Accompagnatrice en Montagne diplômée d'état, groupe de 10 personnes maximum.
- Sortie ouverte aux personnes ayant l'habitude de marcher en montagne et ayant une activité physique régulière, enfants à partir de 12 ans.
- Nous marcherons sur sentier et à travers les prairies d'alpage (terrain légèrement accidenté) avec des sacs à dos un peu chargés.
- Merci de me signaler avant la sortie soucis de santé ou informations qui pourraient m'être utiles, notamment les allergies et antécédents médicaux. N'hésitez pas à me contacter pour toute précision ou question de votre part.