



## C.S.A.D.N – ROANNE – MABLY

Club Sportif et Artistique de la Défense Nationale

### Section RANDONNEE

Blog sur internet : <http://csadnrando.over-blog.com>



## SORTIE DANS LE TRIESTE autour du GRAND FERRAND

**Hébergement :** TREMINIS gîte : CHRISCAT à l'EGLISE 38710 TREMINIS

Chez Cathy ZANARDI tel : 04 76 34 71 96

dortoirs et chambres

**DATES :** du 14 au 17 juillet 2016

en ½ pension à 35 € la ½ pension + les consommations et la taxe de séjour

14 places maximum dans le gîte, 11 personnes déjà inscrites

### PROPOSITIONS DE SORTIES :

**Niveau 4 mais nous adapterons les sorties aux conditions météo.**

**Jour 1 :** matinée : voyage aller

après midi : le Col de la Croix ou les sources sulfureuses

ou la Roche de Tréminis (4h 15)

**Jour 2 :** la grotte de la FETOURE dénivelé cumulé 1100 m pour 14 km

**Jour 3 :** le grand Ferrand (altitude 2600 m), dénivelé positif 1500 m + final sensible (ne pas avoir le vertige, casque souhaité)

**Jour 4 :** matinée : Col de Mens (1100 m) aller retour

Retour sur Roanne dans l'après midi.

**Prévoir** les pique-niques ou les commander en plus sur place car pas de ravitaillement sous la main.

Un bon équipement de montagne, chaussures solides et vêtements adaptés.

**Coût :** environ 150 € par personne

co-voiturage

**Inscriptions :** 3 places encore libres

J'accepte des inscriptions supplémentaires jusqu'au 10 janvier.

**Plus d'infos :** Coutant Armand = 04 77 72 73 76 et mail [a.coutant@wanadoo.fr](mailto:a.coutant@wanadoo.fr)