

INFORMATIONS Séjour CANTAL du 23 au 29/9/2024

JH le 16/09/2024

Départ covoiturage Plessis-Pâté vers 7h Waze : via A10 (Orléans) et A71 jusqu'à Combronde, puis A89
Sortie Saint Julien Sancy. Puis D922 jusqu'à Lanobre (469 km 4h04 - 44€ de péages).

Covoiturage OK 4 personnes arrivent la veille.

Rendez vous à 12h00 à Lanobre rue du 19 mars 1962 parking tennis (à côté mairie/église) kiosque pour le pique-nique (prévoyez sièges ou paillasses).

Pique-nique à proximité du parking (boulangerie pâtisserie Delmas à 100m ouvert tlj 7h-21h)

Départ randonnée 10km – 112m vers le lac de Bort les Orgues et le château de Val

Fin de la randonnée vers 16h30 et transfert à l'hôtel

Lanobre Rioms és Montagne (30mn /30km) -Arrivée entre 17 et 18h.

HOTEL LE LUTEA rue du champ de foire (A proximité de la gare)	
hotel.lutea@gmail.com	04 71 78 19 43
https://www.hotel-lutea.fr/	0676597195.

Toutes les chambres sont au rez de chaussée. Chambres doubles ou twins. WIFI, TV , Salle

Restauration dans l'hôtel, repas produits locaux et cuisine du terroir. Apéritif le premier soir, vin compris.

Tous les jours : Déjeuner vers 7h30 Départ Hôtel vers 8h30

Intermarché à 200m (9h-19h) . Boulangerie à 500m (tlj 7h45-12h et 14h-18h30 sauf samedi après midi et dimanche)

Programme de rando voir tableau . (informations seront données la veille au repas)

Retour hôtel en début d'après midi (15h) puis quartier libre.

Sur les randos difficiles ou longues (Pas de Peyrol, Segur les villas , possibilité de raccourcir car en 8).

Dernier jour , départ de l'hotel vers 9h , rando sur le chemin du retour à Saignes. Pique nique vers 12h30 départ retour sur Plessis vers 14h00 et arrivée vers 19h.

METEO

Prévisions le 13/9 Ensoleillée et quelques nuages (peut encore changer). Vent modéré de 7 à 25km/h
Température fraîche le matin (6° le jeudi vendredi). En journée 17-18° et au sommet 6° de moins

Prévision du 19/09

Lundi après midi :averses 0.4mm/3h 15°C nébulosité 35% vent 7 à 28 km/h

Mardi 8h-11h ensoleillé ; averses 50% 0.4mm/3h Temp 8°C à 15°C nébulosité 35% vent 7 à 28 km/h

Mercredi ensoleillé avec 15% de nébulosité Temp 8°C à 15°C vent 7 à 28 km/h

Jeudi ciel couvert 100% de nébulosité pas de pluie Temp 10°C à 14°C vent 4 à 20 km/h

Vendredi ciel couvert le matin pas de pluie temp 13°C puis le ciel se dégage en fin de matinée 19°C

Samedi beau temps nuageux (20%) vent 7 à 28 km/h température entre 12 et 20°C

Dimanche matin ciel nuageux (30%) pas de pluie temp 10 à 22°C vent 5-19km/h

Pensez à prendre

- Chaussures de marche et 1 lacet de rechange
- Bâtons
- Chapeau et lunette de soleil.
- Sac à dos avec votre fiche santé et votre licence.
- Gourde 1l mini
- Verre et couverts, couteau
- Des provision de course (fruits secs, nougat, barres,)
- Des habits légers et séchant vite (risque de rosée) et chauds (soirée et matin), une veste de pluie ou cape.
- Vos médicaments (+ pommade anti frottement, aspirine,..), boules Quies
- Des jeux de cartes ou de société et de la lecture pour les soirées.

TOURISME (quelques idées à proximité)

https://www.ville-riom-es-montagnes.fr/quelques-balades_fr.html

Train des gentianes

Pour les groupes merci de contacter le 05 87 51 12 06 pour réserver cliquez ici pour plus d'informations (/gentiane-express/groupe)

Départ Rioms 10h ou 15h durée mn départ Lugarde /Marchastel 10h45 -15h45 17€ AR ou 12 AS

Aller ou retour à pied 12km 445m (ou se faire récupérer en voiture)

A Rioms : Aveze (visite 1h -7€) , église Saint Georges, sentier de la Veronne, parcours découverte étang des Bondes étang du Roussillou

Menet : Pont de la mort et chemin des pierres sculptées

Musée des Orages et de la foudre à Champs sur Tarentaine [04 71 78 76 33](tel:0471787633) gratuit mais fermé du 01 au 30/09.

Château d'Apchon et château d'Auzers et de Saint Angeau

Sanctuaire marial de la Font Sainte à Cheylade

Etang de Lascours à le Claux

Gorges de la Rhue

Le monde des abeilles à Roche (Ségur les V) -Miellerie entrée gratuite [04 71 20 71 20](tel:0471207120) 9h-12h et 14h 19h

Vestiges village médiéval de Cotteughe

calendrier /horaires

lieux et horaires

rando

	départ		arrivée				départ		fin
lundi 23 septembre 2024	Plessis Paté	4h04 - 469km	parking Lanobre	barrage bort les Orgues					
	Lanobre		lanobre		9,5 km	112m	13h30	3h	16h30
		30mn 31 km	Rioms						
mardi 24 septembre 2024	départ de Rioms			etang de Majonenc et orgues de Chateauneuf	13,8km	163m	8h30	4h	13h30
mercredi 25 septembre 2024	Rioms	23 mn 20km	la Cregut	Lacs et bois St Genes Campespe (viso rando)	14 km	225m	9h00	4h30	14h00
jeudi 26 septembre 2024	Rioms	11mn 13km	Cheylade	De Cheylade au Claux Cascades	11km	345m	9h00	4h00	13h30
vendredi 27 septembre 2024	Rioms	25mn 25km	Col de Serre	Pas de Peyrol -Puy Mary (en Y)	16,3km	768m	9h15	7h00	16h00
samedi 28 septembre 2024	Rioms	17mn 18km	Segur les villas	autour de Segur les villas (en 8)	19,5 km	433m	9h00	6h00	16h
dimanche 29 septembre 2024	Rioms	21mn 21 km	Saignes	village et château de Saignes	12km	264m	9h30	3h 00	12h30
	Saignes	4h20 - 484km	Plessis Pâté						

Mes informations Santé

Nom :

Prénom :

Adresse :

Date de Naissance :

Groupe Sanguin :

Médecin Traitant :

Code postal :

Personnes à prévenir en cas d'urgence :

Nom, Prénom :

Téléphone :

Adresse :

Autre :

Mes principaux problèmes de santé

Mes traitements

Informations complémentaires :

(fiche à avoir dans son sac à dos , avec sa carte Vitale, lors de vos sorties randonnées. Elle doit être accessible facilement par les secours en cas de besoin). Aucune information de cette fiche ne sera conservée par PLESSIS RANDO.

-

-