

LISTING COMPOSANTS RANDO (essentiel)

- Sac à dos
- Tente
- sac de couchage
- matelas auto-gonflable ou tapis mousse
- Réchaud + bouteille de gaz, briquet
- popotte : cuillère, fourchette, couteau, liquide vaisselle, petite éponge, verre
- bouteille d'eau ou camelback : environ 3 litres chacun
- poncho ou K-way
- vêtement de rechange emballé dans un sac poubelle
- polaire
- lampe frontale
- trousse de secours : granules pour fièvre et maux de tête, arnica (courbatures), pommade, paire de ciseaux, sparadrap, aspi-venin, fil + aiguille (ampoules), compeed, micro-pur (détoxifier l'eau des torrents), pansements, huile essentielle, produits anti-moustique, ...
- couverture de survie
- petite trousse de toilette (brosse à dent démontable, petite savonnette, lingettes)
- alimentation : lyophilisés (soupe/pâtes/nouilles chinoises, etc.), fruits secs, cafés + tisanes + sucres
- Un petit jeu de carte ne peut pas faire de mal.

ORGANISATION PAR ETAPES

1^{er} JOUR

Départ de MF de Rieutord – arrivée FD de Bonnefoy (proche MF des Princes).

Détail du trajet :

- Kilométrage : **25 kms**
- Dénivelé positif : 724 m
- Dénivelé négatif : 386 m

Observations :

Ravitaillement en eau le long du parcours.

Repas : prévoir le midi/soir.

2^{ème} JOUR

Départ de FD de Bonnefoy (proche MF des princes) – arrivée au lac de St-front.

Détail du trajet :

- Kilométrage : 25 kms (**50 kms réalisés**)
- Dénivelé positif : 633 m
- Dénivelé négatif : 822 m.

Observations :

Ravitaillement en eau et petite épicerie à Fay-sur-Lignon.

Repas : Prévoir matin/Midi/soir.

3^{ème} JOUR

Départ du lac de St-front – arrivée à la Vacheresse.

Détail du trajet :

- Kilométrage : 25 kms (**75 kms réalisés**)
- Dénivelé positif : 486 m
- Dénivelé négatif : 599 m.

Observations :

Ravitaillement en eau à la vacheresse et possibilité de logement à la Bartette (chambre d'hôte à la Vacheresse).

Repas : Prévoir le matin/midi/soir.

4^{ème} JOUR

Départ de la Vacheresse – arrivée au lac d'issarlès.

Détail du trajet :

-Kilométrage : 25 kms (**100 kms réalisés**)

-Dénivelé positif : 684 m

-Dénivelé négatif : 767 m.

Observations :

Ravitaillement en eau au lac et possibilité de logement au camping du lac.

Repas : Prévoir le matin/midi/soir.

5^{ème} JOUR

Départ du lac d'issarlès – arrivée à MF de Bèque.

Détail du trajet :

-Kilométrage : 25 kms (**125 kms réalisés**)

-Dénivelé positif : 774 m

-Dénivelé négatif : 501 m

Observations :

Ravitaillement en eau.

Repas : Prévoir le matin/midi/soir.

6^{ème} JOUR

Départ de MF de bèque – arrivée à MF de rieurord.

Détail du trajet :

-Kilométrage : 13 kms (**138 kms réalisés**)

-Dénivelé positif : 212 m

-Dénivelé négatif : 439 m

Repas : Prévoir le midi.

VOUS ETES ARRIVEE A DESTINATION !