



Christophe **FOLLETETE**
Accompagnateur en Montagne
30 Grande Rue
F- 25160 MALBUISSON
tél : 03 81 69 79 98
mobile : 06 87 46 75 59
christophe.folletete@wanadoo.fr

www.en-reliefs.com

Ecosse

10-19 septembre 2010 (à confirmer)

Programme (prévisionnel) : Ce voyage est un voyage « découverte », les itinéraires proposés ici n'ont pas tous été repérés et ce programme est sujet à modification en cours de route.

Vendredi 10 septembre 2010 :

- Voyage France (ou Genève) – Edimbourg (ou Glasgow)
- Transfert Fort Willam – Installation à Fort William pour 4 nuits

Samedi 11 septembre 2010 :

- Randonnée dans la région de Glencoe : Bidean nam Bian (1150 m)
- Hébergement à Fort William



Loch Leven

Dimanche 12 septembre 2010 :

- Randonnée dans les Mamores Mountains : Binnein Mor (1128 m)
- Hébergement à Fort William

Lundi 13 septembre 2010 :

- Ascension du Ben Nevis (1344 m) D+ : 1315 m, point culminant du Royaume Uni.
- Hébergement à Fort William



Lochan Meall an t-Suidhe (Ben Nevis)

Mardi 14 septembre 2010 :

- Transfert à Aviemore et randonnée dans les Grampians Mountains le long du Trajet
- Installation et Hébergement à Aviemore pour 4 nuits.

Mercredi 15 septembre 2010 :

- Randonnée dans les Caingorms mountains
- Hébergement à Aviemore

Jeudi 16 septembre 2010 :

- Randonnée dans les Caingorms mountains
- Hébergement à Aviemore

Vendredi 17 septembre 2010 :

- Excursion au Loch Ness, et visite ou randonnée dans le secteur
- Hébergement à Aviemore

Samedi 18 septembre 2010 :

- Transfert à Edimbourg
- Visite libre d'Edimbourg
- soirée à Edimbourg
- Hébergement à Edimbourg

Dimanche 19 septembre 2010 :

- Vol Ecosse – France (ou Genève)

Difficulté des randonnées :

Le point culminant de nos randonnées sera le Ben Nevis qui est également le point culminant du Royaume Uni et qui culmine à 1344 m. Ce n'est pas très élevé, mais il faut voir que l'on commence les randos à une altitude proche de 0 m ou au mieux autour des 200 m. La plupart des sommets que nous gravirons sont situés à des altitudes comprises entre 900 et 1100 m. Parfois nous ferons plusieurs sommets dans la même rando en redescendant un peu entre chaque. Les dénivellations journalières seront comprises a priori entre 800 et 1200 m (un peu plus pour le Ben Nevis). Les randonnées indiquées ci-dessus peuvent être modifiées suivant les conditions et l'envie car les possibilités sont multiples dans chaque secteur. Il y aura aussi la possibilité d'aménager le programme pour faire éventuellement des demi journées de balade par exemple en cas de mauvais temps et de consacrer l'autre partie de la journée à des visites. Les balades ne sont pas forcément très techniques, mais il peut y avoir des passages un peu raides, des itinéraires en crête et quelques passages humides.

Ce sont surtout les conditions atmosphériques qui peuvent accentuer considérablement la difficulté de la randonnée (pluie, brouillard, vent voir neige à cette saison). Ces conditions changent très rapidement en Ecosse (un dicton de là-bas dit : si vous n'aimez pas le temps qu'il fait, alors attendez 5 minutes) et il faut un équipement adapté à des conditions de haute montagne voire hivernales.

Comme nous partons sur une formule « en étoile », nous aurons toujours la possibilité d'adapter notre programme aux conditions.

Hébergement :

- Hotel ***. Les hébergements sont généralement de grande qualité en Ecosse.

Matériel à emporter

- sac à dos 35 à 40 litres maximum.
- Sacs plastiques
- bonnes chaussures de montagne rigides
- vêtements (éviter le coton)
 - chaussettes de randonnée (2 paires)
 - un short
 - un pantalon de randonnée
 - sous-vêtements respirants
 - un sweat léger
 - une veste polaire
 - une veste de pluie coupe-vent respirante

- une pellerine de pluie
- gourde ou « Camelback »
- vivres de course (barres énergétiques, fruits secs...)
- lampe frontale
- protections solaires (crème, chapeau, lunettes)
- batons télescopiques de marche
- petite trousse à pharmacie personnelle
- papier toilette
- « petite » trousse de toilettes
- Tenue de ville