

à caen  la forme

trekking - trail - séminaire



1950€
/pers.

Le tarif comprend : billets d'avion (A/R Paris CDG - Glasgow), hébergements en chambres partagées, restauration, transport en minibus, transfert des bagages, visite de la Talisker Distillery, encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat. (Ne comprend pas les boissons)



Du Ben Nevis à l'île de Skye, découverte des highlands écossais

> DESCRIPTION DU SÉJOUR

6 journées de randonnées consécutives à travers des lieux mythiques comme le Ben Nevis (culminant à 1344m), un ancien village de pêcheurs niché au fond du loch Carron d'où trône le magnifique Duncraig Castle, le massif du Torridon, ou encore la splendide île de Skye, entre terre et mer. Ce séjour est une invitation à l'évasion dans les paysages dénudés et incroyablement beaux des montagnes écossaises : immersion sauvage garantie ! Votre guide ainsi que toute l'équipe d'A Caen La Forme mettront tout en œuvre pour que ce séjour soit pour vous un véritable moment d'évasion et de ressourcement, dans la bonne humeur et la convivialité, notre « marque de fabrique ». L'hébergement se fait dans des gîtes conviviaux, avec parfois petit-déjeuner et repas traditionnels écossais. La dernière nuit se fait dans un charmant hôtel à proximité de Glasgow. Les bagages sont transférés chaque jour à l'hébergement de destination grâce à notre minibus sur place.

Le  **A Caen
La Forme !**

Faire du trekking avec un accompagnement personnalisé, c'est possible !

A Caen La Forme propose des séjours de randonnée adaptés aux capacités de chacun. Pour cela, nous proposons toujours deux solutions d'itinéraires ayant des profils de difficultés différents pour s'adapter au mieux à votre état de forme. Le groupe n'excèdera jamais 7 personnes, parce que les petits comités sont les meilleurs moyens de créer de la convivialité, tout en réduisant l'hétérogénéité des niveaux. Notre pari est de vous faire découvrir des espaces originaux hors des sentiers battus. Enfin, A Caen La Forme vous propose un séjour clef en main, puisque tout est compris dans le prix, sauf les boissons ! Il y a donc bien des raisons de partir avec nous, la qualité et la personnalisation des prestations restent nos maîtres mots.

En résumé...

Période de réalisation :
Mai et septembre
Hébergements : 6 gîtes et 1 hôtel
Durée du séjour : 8 jours (du samedi au samedi)
Durée de marche : 6 jours
Distance totale : 95 km
Dénivelé positif total : 4800 D+
Accessibilité : Niveau 2

Niveau 2 : itinérance de niveau intermédiaire, pour randonneurs déjà aguerris. Entre 7 et 8h de marche par jour. Dénivelé positif jamais supérieur à 1200m. Sentiers parfois techniques et caillouteux.



Le PROGRAMME

SAMEDI

RDV Aéroport Paris CDG
> Glasgow
Glasgow > Fort William
(minibus)
Nuit au Ben Nevis Bunkhouse

DIMANCHE

Ben Nevis
15 km – 1200 D+
Rando-ascension du point culminant
de Grande-Bretagne (1344m)
Fort William > Mallaig
(minibus)
Nuit au Sheenas
Bacpackers Lodge

LUNDI

Mallaig > Armadale (bateau)
Armadale > Elgol (minibus)
Elgol > Sligachan
20 km – 300 D+
Nuit au Croft Bunkhouse

MARDI

Fiskavaig > Talisker Bay
10 km – 450 D+
Visite de la Talisker Distillery
Carbost > Uig (minibus)
Nuit à The Cowshed Uig



MERCREDI

Trotternish Ridge
20 km – 950 D+
The Storr > Portree (minibus)
Nuit à Portree
au Independant Hostel

JEUDI

Portree > Lochcarron Torridon
(minibus)
Beinn Bhan
13 km – 900 D+
Nuit au Sanachan Bunkhouse

VENREDI

Sanachan > Rowerdennan Lodge
(minibus)
Ben Lomond
15 km – 1000 D+
Rowerdennan Lodge > Paisley
Nuit au Ashtree House Hotel ****

SAMEDI

Aéroport Glasgow
> Paris CDG

> LE MATÉRIEL ADAPTÉ

Un séjour en Ecosse nécessite d'être bien équipé, notamment contre l'humidité. Il est important de ne pas négliger l'équipement avec lequel vous partez en montagne. Voici une liste exhaustive du matériel avec lequel nous vous conseillons de partir sur ce séjour de randonnée :

Sur vous-même :

- ✓ Tenue de randonnée habituelle
- ✓ Une paire de chaussure de rando (membrane Gore-Tex (ou équivalent) imperméable et à tige haute)

Dans votre sac de randonnée journée :

- ✓ Veste imperméable (Gore-tex ou avec membrane imperméable ou Poncho de pluie ou K-Way)
- ✓ Une seconde couche thermique pour le haut du corps (polaire ou veste coupe-vent chaude)
- ✓ Petite doudoune compressible
- ✓ Sur-pantalon léger (imperméable)
- ✓ Bonnet ou bandeau // paire de gants // casquette
- ✓ 1,5 L d'eau (minimum) + vos «en-cas» préférés
- ✓ Couverts (couteau + fourchette pour pic-nic).

- ✓ Votre sac de randonnée (confortable, entre 20 et 30 L)
- ✓ Duvet + serviette de toilette

Dans votre bagage suiveur (15 Kg max) :

- ✓ Toutes vos affaires de rechange
- ✓ Une paire de chaussure de randonnée en plus (pour palier à des chaussures mouillées qui n'auraient pas séché)
- ✓ Une paire de chaussure classique pour les moments de détente dans les gîtes.
- ✓ Lampe frontale

PS : Si certains objets sont manquants dans votre panoplie du parfait randonneur, contactez-nous pour savoir si nous pouvons vous les prêter ! Par téléphone : 06 85 85 12 44, par mail etienne@acaenlaforme.fr ou directement à la salle de sport A Caen La Forme.

> L'ENCADREMENT

Il est assuré par Etienne LOISEL, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et ingénieur en Géologie et Biologie des milieux de montagne. Spécialiste du trekking, il emmène depuis plusieurs années des groupes sur les plus beaux treks de France, d'Ecosse, d'Oman ou du Maroc. Il sera à votre écoute et n'hésitera pas à vous parler de géologie, de botanique ou de géomorphologie.

etienne@acaenlaforme.fr
06 85 85 12 44



à caen  la forme

trekking - trail - séminaire

> NOUS CONTACTER

1 rue du Parc des Sports
14000 CAEN
guillaume@acaenlaforme.fr
02 31 85 41 65 / 06 63 35 79 70



www.acaenlaforme.fr