

Escalade et randonnée / Région parisienne (toute l'année 2008)

Escalade et Randonnées à la journée

Que vous soyez débutant, que vous souhaitiez vous initier, ou que vous cherchiez à vous s'affûter, ce programme s'adresse à vous. En marge des grandes sorties mythiques, nous vous proposons des espaces de rencontres et de pratique des sports de montagne tout au long l'année.

Différentes sorties à la journée vous seront proposées : escalade sur mur artificiel, en extérieur sur blocs ou falaises, et pour préparer le fond physique, des randonnées pédestres.

Escalade et Randonnées à la journée
Mur Mur : Escalade en salle. Viaduc des Fauvettes, Saint Maximin, Les Andelys : Escalade en falaises. Fontainebleau : Escalade de blocs et Randonnée. toute l'année

Que vous soyez débutant, que vous souhaitiez vous initier, ou que vous cherchiez à vous s'affûter, ce programme s'adresse à vous.

En marge des grandes sorties mythiques, nous vous proposons des espaces de rencontres et de pratique des sports de montagne tout au long l'année. Différentes sorties à la journée vous seront proposées : escalade hebdomadaire sur mur artificiel ; dès les beaux jours, escalade en extérieur sur blocs ou falaises, et pour préparer le fond physique, des randonnées pédestres.

Ces sorties sont encadrées par les GO de Montagne Pub ayant de solides connaissances en escalade, ils sont là pour vous initier, vous former.

Programme

Escalade MurMur / Hebdomadaire

Une séance hebdomadaire les lundi ou mardi soir dans les salles de MurMur (Epinay-sur-Seine, Pantin ou Issy-les-Moulineaux).

Tout niveau, tout âge.

frais : tarif d'entrée à MurMur, location éventuelle de matériel sur place.

Escalade en extérieur : Les Andelys / Saint Maximin / Viaduc des Fauvettes / blocs de Fontainebleau - printemps été

Dès que la météo le permet, nous vous proposons des sorties à la journée à 1h de Paris.

frais : assurance, partage des frais de route.

Le viaduc des Fauvettes - le 18 mai 2008 : Dans un cadre verdoyant et boisé, le viaduc est un ouvrage original et surprenant, du fait de sa hauteur, 35 mètres pour les plus hauts piliers. 100 voies du 3 au 8a. Une belle escalade variée malgré les apparences. Voir la carte .

Saint Maximin - dimanches 29 juin et 20 juillet 2008 :

Escalade dans une ancienne carrière équipée avec plus de 150 voies de tous niveaux. Un maximum de petit niveaux mais idéal pour se roder à grimper en tête.

Voir le topo .

Les Andelys / Falaises de Connelles - dimanche 31 août :

Escalade en falaise calcaire.

130 voies de 4a à 7a.

Possibilité de faire des relais et plusieurs longueurs.

Ce site d'adresse a ceux qui ont une expérience de l'escalade et qui souhaitent progresser.

Blocs de Fontainebleau - samedi 7 ou dimanche 8 juin :

Haut lieu de l'escalade sur blocs.

Ce type d'escalade se distingue de l'escalade en falaise par sa faible hauteur. Pas de système d'assurage avec cordes et baudrier, on se pare mutuellement.

Le bloc est une activité très conviviale et accessible à tous.

Randonnée à Fontainebleau

Nombreuses possibilités dont le parcours des 25 bosses, parcours qui fait le tour de la forêt des Trois Pignons. Cumulant un dénivelé total de 1000m, c'est la préparation physique idéale aux sorties plus soutenues.

frais : assurance, partage des frais de route.

Facile

Encadrement : GO MP