

Week-end concentration de l'Agout 23 et 24 octobre 2010

Inscriptions impératives avant mercredi 20 octobre à 20h00
auprès de Jean-Baptiste au 06.89.10.24.73 ou saillard.jb@orange.fr

Adhérents concernés : à partir de CADET, pagaie verte eau-vive.

Coût du week-end : 22€ par personne.

A prendre : Pique-nique pour le samedi midi
Affaires de navigation
Panoplie complète pour le bivouac (popote, affaires chaudes, lampe, duvet chaud (ou couvertures), tente,...)

Programme (horaires approximatifs) :

Samedi :

- 7h30 : Chargement du matériel
- 8h00 : Départ du club
- 11h00 : Arrivée sur place, validation des inscriptions, repas
- 12h00 : Embarquement au barrage de Ponviel pour tous.
(2 kms – 13m3/s – classe 2-3)
- 12h45 : Arrivée au château de Monségou. Débarquement pour les moins expérimentés.
- 13h00 : Continuation de la descente pour les plus expérimentés
(10 kms – 13m3/s – classe 3-4 (5))
- 16h30 : Débarquement
- 18h00 : Recherche d'un camp. Repas, soirée et nuitée au camp.
- 00h00 : Il n'est que 23h00... (On recule les montres d'une heure !)



Dimanche :

- 09h00 : matinée au camp (petit déjeuné, rangement,...)
- 11h00 : Repas à l'embarquement
- 11h30 : Embarquement au barrage de Ponviel pour tous (selon navigation de la veille)
(2 kms – 16m3/s – classe 3)
- 12h15 : Arrivée au château de Monségou. Débarquement pour les moins expérimentés.
- 12h30 : Continuation de la descente pour les plus expérimentés
(10 kms – 16m3/s – classe 3-4 (5))
- 16h30 : Débarquement
- 17h00 : Départ
- 20h00 : Arrivée au club. Rangement du matériel.
- 20h30 : Fin du week-end.



*Horaires sous réserve de modifications.
Repas : voir ci-dessous.*



**Week-end concentration de l'Agout
23 et 24 octobre 2010
Organisation des repas.**

Samedi midi : Chaque participant amène son pique-nique.

Samedi soir : GRILLADES

- Apéritif salé
- Saucisses / Merguez
- Patates braisées avec fromage et crème fraîche
- Bananes au chocolat

Dimanche matin : PETIT DEJEUNÉ

- Lait, céréales, jus, café, brioche, pâte à tartiner.

Dimanche midi : PIQUE-NIQUE COLLECTIF

- Taboulé
- Tomates
- Sandwichs (pâté, jambon, fromage, saucisson)
- Salade de fruit

En-cas et goûters :

- Madeleines
- Fruits secs
- Chocolat
- Barres de céréales

A PRENDRE AU CLUB :

- Café soluble
- Sucre
- Sel
- Serviettes papier
- Pâte à tartiner
- Sacs poubelle
- Grille
- Boîtes plastique
- Briquet ou allumettes

A ACHETER :

- Lait (1 ou 2 litres)
- Eau (6 x 1,5L + 5L)
- Jus d'orange (2 L.)
- Céréales (muesli)
- Madeleines
- Brioche
- Papier d'aluminium
- Barres de céréales (x30)
- Fruits secs
- Chocolat (6 tablettes)
- Salade de fruit

- Taboulé
- Fromage (emmental)
- Jambon (6 tranches)
- Crème fraîche
- Saucisses et merguez
- Saucisson
- Pâté
- Patates (environ 16)
- Bananes (environ 10)
- Tomates (x 8)
- Apéritif salé