

KAYAK RAKEN

SAINT BRIAC / MER

SPORT - DECOUVERTE - NATURE



Du Vendredi 30 Mai au Dimanche 8 Juin 2008

Côte Ouest de L'Écosse

Luc Vincent

Stéphane Gallerne



KAYAK de MER



KAYAK de

Feuille de route

DEPART de Rennes ou de St Briac le Vendredi 30 Mai en fin d'après-midi

Départ du ferry de Saint Malo le vendredi soir

Arrivée à Portsmouth au petit matin.

Et... départ vers l'aventure!!!

RETOUR

Départ de Portsmouth par le ferry du samedi 7 Juin le soir et débarquement à Saint Malo le 8 Juin le matin

Ok Y a des midges, mais juste quand il ne pleut pas!

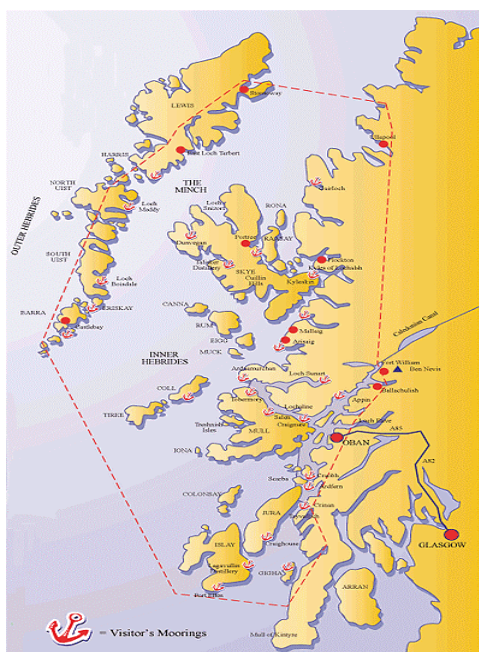
IMPORTANT

Chacun doit assurer ses repas du Vendredi soir et samedi midi

Randonnée kayak de mer en Ecosse- 2008



-On va où, chef?
-Au Nord, petit!



NATURE

DECOUVERTE

Randonnée kayak de mer en Ecosse - 2008



Parcours prévisionnel

Dimanche : 10.5 milles – soit environ 3 h 30 de navigation

Embarquement vers 12h à Broadford (île de Skye) navigation autour de Scalpay. Bivouac sur Scalpay

Lundi : 15 milles – soit environ 5 h 30 de navigation

Navigation côtière le long de l'île de Raasay (côte Est ou Ouest suivant la météo). Bivouac en refuge à la pointe nord de Raasay (vues sur le sound of Raasay le inner sound, Torridon et l'île de Skye

Mardi : 15 milles – soit environ 5 h 30 de navigation

Courte traversée vers Rona et circumnavigation de Rona bivouac sur Rona.

Mercredi : (*jour des enfants*) 12 milles – soit environ 4 h 00 de navigation

Descente le long de la côte ouest de Raasay puis traversée vers Portree sur l'île de Skye. Bivouac à Portree soirée fish and chips et pub.

Jeudi : 15 milles – soit environ 5 h 30 de navigation

Remontée plein nord en suivant la côte Est de Skye, bivouac à Staffin Bay

Vendredi : (*jour des grands*) 10 milles – soit environ 4 h 00 de navigation

Remontée jusqu'au nord de Skye et suivant la météo arrêt à Kilmaluag Bay ou Tulm Bay (ouest de Skye), rangement, chargement puis descente vers le Loch Lomond pour B bivouac

Samedi, descente vers Portsmouth

Et avec ça, si tout va bien... et avec un peu de chance

Des Phoques, des marsouins, des oiseaux de mer, des éléphants roses et l'austère beauté de L'Ecosse...

Randonnée kayak de mer en Ecosse - 2008



Trousseau recommandé

Veste de quart utile pour les réveils au petit matin

MATERIEL FOURNI

Kayak ARKTIKA équipé 6^{ème} catégorie
Pagaie Lendal - Jupe plastique
Gilet de sauvetage Palm 2 poches
Tentes « vieux campeur » 2 places
1 sac étanche (pour le sac de couchage)
Matelas mousse
Popotes, réchauds
Assiettes, verres, bols, couverts
Filet anti-moustiques
(vous pouvez bien sûr choisir d'utiliser votre propre matériel)
Matériel de sécurité

Mais non il ne pleut pas tout le temps!

Carte d'identité en cours de validité obligatoire

MATERIEL FACULTATIF MAIS BIEN UTILE ET AGREABLE

Short de bain
Matelas personnel autogonflant de bivouac
(Pour les grasses matinées)
Lampe frontale (Avec piles de rechange)
Lecture, walkman, cartes (selon votre humeur)
Couteau
Gourde
Boussole
Appareil photo+protection étanche +pellicules
Sacs étanches
(taille moyenne ou petite pour vos affaires personnelles)
1 petite pochette étanche pour vos papiers

MATERIEL PERSONNEL

Une tenue de Kayakiste

Pour le haut :
Anorak de kayak (avec capuche)
lycra ou petite fourrure polaire (2 couches fines)
Pour le bas :
Pantalon imperméable (genre kway ou salopette de voile)
Collant laine ou polaire
(évitiez le néoprène qui est très désagréable quand on
pagaye plusieurs jours de suite ainsi que le coton qui
comme chacun sait est hydrophile)
Chaussons fermés ou bottes Chotta
Couvre-chef, lunettes de soleil (avec attaches)
Crème solaire écran total/lotion anti-midges

Une tenue de bivouac

T-shirt, fourrure polaire, pantalon, coupe vent ou veste de
quart,
chaussures rando étanches ou bottes (le terrain est très
humide)
(Attention au poids c'est vous qui pagayez)
Affaires de toilettes minimum (produits respectant
l'environnement svp)
Serviette de toilette de petite taille
Sac de couchage (éviter la plume)
Médicaments personnels (Si besoin)
Dans le minibus pour le retour de randonnée
Affaires de toilette et change pour prendre le bateau sans
avoir l'air de sortir de la jungle .

Avant j'étais mannequin chez Polyform

Randonnée kayak de mer en Ecosse- 2008



Menus

Jour	Petit Déjeuner	Déjeuner	Dîner
DIM	Café - Lait - Eau Chocolat - Thé Pain - Compote Beurre - Confiture	Saucisson - Tomates Fromage - Pommes Pain - Beurre Eau - Café	Radis Riz - Poulet au curry Fromage blanc/bananes Vin - Café - Eau
LUN	Café - Lait - Eau Chocolat - Thé Pain - Céréales Beurre - Confiture	Betteraves rouges - pâté Riz-Surimi Fromage - Gâteau (4/4) Pain - Beurre Eau	Potage Tomate farcie Fromage - Clémentines Pain - Beurre Vin - Eau - Café
MAR	Café - Lait - Eau Chocolat - thé Pain - Céréales Beurre - Confiture	Sardine à l'huile curry Endive - Pomme - Jambon Fromage - Crème « Mt blanc » Eau - Vin - Café	Concombre Saucisse - Choucroute - P de T Fromage - Ananas Eau - Vin - Café
MER	Café - Lait - Eau Chocolat - Thé Pain - Céréales Beurre - Confiture	Pain - Beurre Chorizo - Taboulé Fromage - Pomme Eau - Vin - Café	Moussaka Carbonara au thon Fromage - Kiwi Eau - Vin - Café
JEU	Café - Lait - Eau Chocolat - Thé Pain - Céréales Beurre - Confiture	Avocat « Luc » Fromage - Pain - Beurre Salade de fruit Eau - Vin - Café	Potage Purée Jambon Fromage - Ananas au rhum Eau - Vin - Café
VEN	Café - Lait - Eau Chocolat - Thé Pain - Céréales Beurre - Confiture	Hareng pomme à l'huile Fromage Crème « Mt Blanc » Eau - Vin - Café	Carotte Coq au vin / Cassoulet Crème « Mt Blanc » Eau - Vin - Café
SAM	Café - Lait - Eau Pain « petit suédois » Céréales Beurre - Confiture	Saucisson d'âne corse Salade Mais - Carottes - Cœur de palmier - Pâtes - Ail Fromage Corse - Clémentine Eau - Vin - Café	Repas au pub à Portsmouth (frais à partager)

A ces menus il convient d'ajouter des produits de « confort » :

- Un petit « Whisky pur malt » chaque soir au bivouac
- Des petites « lichouseries » pour la navigation

Randonnée kayak de mer en Ecosse - 2008