

RandoCool

Randonnée - Trekking - Marche Nordique - Bien-être...



www.randocool.be

Date : 07 juillet 2024

La vallée perdue et les grottes de marne cachées.

Date de mise à jour	16 juin 2024	Distance maximum	19.4 km
Lieu	Lanaye	Altitude minimum	43m
Province	Liège	Altitude maximum	164m
Pays	 Belgique	Dénivelé positif	+ 366m
		Dénivelé négatif	- 366m
Lieu de départ	54, rue du Village 4600 LANAYE - VISE	Niveau Effort	
Coordonnées GPS	N : E :	Niveau Technique	
		Niveau Risque	
		Boucle	oui
		Heure de R.V.	9h15
Heure de départ	09h30	Inscription	Obligatoire
Type de rando.	Boucle	PAF	8 euros

Infos et inscriptions : Nadine ADAM - Tél : +32 477/920.661- courriel : n.adam@randocool.be

Descriptions :

C'est au départ de Lanaye (Visé) que nous nous dirigerons vers la réserve naturelle de la Frayère. Située au pied de la Montagne-Saint-Pierre, en Basse Meuse Liégeoise, la réserve naturelle domaniale s'étend sur 10 hectares. Zone d'observation, elle est un véritable paradis pour les ornithologues. Des points de vue époustouflants vous feront découvrir les écluses de Lanaye, jonction entre le Canal de Lanaye et le Canal Albert.

Nos pas nous conduiront ensuite vers le complexe souterrain du fort d'Eben-Emael creusé dans la colline de Tuffeau. Ce fort a été considéré en 1940 comme un joyau de la défense belge. Il a été d'une importance stratégique pour la défense Est de la Belgique. Nous terminerons par la Vallée Perdue, une réserve naturelle d'une trentaine de mètres de large et plusieurs centaines de mètres de long.

Si vous avez l'âme d'un aventurier, n'hésitez pas à prendre une lampe frontale ou une lampe de poche...Mystère... !

Infos pratiques:

- Vêtements adaptés à la météo et à la saison
- Sac à dos
- Votre pique-nique tiré du sac à dos + boissons
- Chaussures de randonnées montantes
- Bâtons de marche (facultatif)

Avec la flambée des prix du carburant, nous recommandons plus que jamais le co-voiturage entre participants pour rejoindre le point de départ de la randonnée. N'hésitez pas à partager les frais de carburant entre passagers de chaque véhicule. Notre journée de randonnée doit rester un moment de détente et accessible pour tous.

Un bon geste pour notre planète et pour notre porte-feuille.

RandoCool asbl

Siège social : 6, rue Marbais – 6001 Marcinelle – Belgique

<http://www.randocool.be>

ATTENTION : Prendre une lampe frontale ou une lampe de poche

- 6 euros pour les personnes ayant un abonnement en cours de MN chez RandoCool.
- 8 euros à la randonnée par personne.
- Gratuit pour les affiliés en ordre de cotisation GHDC et ASPU.

Nous recommandons le co-voiturage entre participants

Heure et lieu de co-voiturage : 07h35 - parking rond-point - Nalinnes Bultia

Guide pratique de cotation des randonnées.

Niveau Effort		
	Facile	La randonnée est sans difficulté physique particulière. Ce niveau correspond aux promenades et aux balades
	Assez Facile	La randonnée présente peu de difficulté physique. Ce niveau correspond aux promenades et à de petites randonnées.
	Peu difficile	La randonnée nécessite un certain engagement physique qui reste toutefois mesuré. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres modérées.
	Assez difficile	La randonnée présente des difficultés et nécessite un engagement physique certain. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres plus soutenues.
	Difficile	La randonnée pédestre présente des difficultés et nécessite un engagement physique important. Ce niveau correspond à des randonnées pédestres très soutenues.

Niveau Technique		
	Facile	Itinéraire ou portion d'itinéraire ne présentant quasiment aucun obstacle particulier, ni quasiment aucune difficulté de progression (ex : parcours urbain). La pose du pied s'effectue à plat, en tout endroit du support.
	Assez Facile	Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant des obstacles d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la cheville. La pose du pied s'effectue en recherchant des zones «à plat», ou « confortables» du support, assez facilement repérables.
	Peu difficile	Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur du genou. La pose du pied s'adapte à l'irrégularité du support. Le placement des appuis se fait sur les zones de meilleure adhérence.

RandoCool asbl

Siège social : 6, rue Marbais – 6001 Marcinelle – Belgique

<http://www.randocool.be>

	Assez difficile	Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille inférieure ou égale à la hauteur de la hanche. La pose du pied (pointe ou talon) s'adapte à l'irrégularité générale du support. L'utilisation des bâtons est nécessaire à un bon équilibre.
	Difficile	Itinéraire ou portion d'itinéraire présentant au moins un obstacle d'une taille supérieure à la hauteur de la hanche. Les franchissements nécessitent l'utilisation des mains. Les passages peuvent être ou sont sécurisés par des équipements. Les bâtons peuvent être une gêne à la progression.

Niveau Risque		
	Facile	Niveau faible de risque d'accidents. L'exposition au danger peut être qualifiée de mineure. Exemples : chemin blanc en forêt, voie verte, itinéraires urbains avec aménagements piétonniers, itinéraires ruraux.
	Assez Facile	Niveau assez faible de risque d'accidents. L'exposition au danger demeure limitée. Exemples : chemin au relief assez marqué avec présence possible de talus.
	Peu difficile	Niveau peu élevé de risque d'accidents. L'exposition au danger est avérée. Exemple : itinéraire vallonné exposant le randonneur sur certains passages.
	Assez élevé	Niveau assez élevé de risque d'accidents. L'exposition au danger peut être qualifiée de forte. Les possibilités de blessures graves sont réelles et multiples. Exemple : itinéraire de randonnée de montagne présentant des passages délicats à fort dévers, pentes raides exposées multiples, équipement possible, présence de barres rocheuses.
	Elevé	Niveau élevé de risque d'accidents. L'exposition au danger peut être qualifiée de «maximale». Exemple : itinéraire de type alpin avec engagement physique total, falaises, barres rocheuses multiples, itinéraires pouvant être équipés de prises et de mains courantes.