club alpin français d'ile-de-france

2005 RQ-8

Les abords du Thabor

Du samedi 26 au lundi 28 mars 2005 (avec ascension du mont Thabor)

NIVEAU : 3/4

Dénivelée de 1000m environ. Bonne allure de marche. Étape d'au moins 7 heures.

COÛT PRÉVISIONNEL :

100 euros, comprenant , la demi-pension au refuge, le transfert Modane-Val Fréjus, les frais de préparation et administratifs du C.A.F. S'agissant d'une estimation, le montant réel de la sortie sera ajusté à la fin, donc prévoir un chèque pour la régularisation.

ORGANISATION :

Christian Kieffer : Téléphone 01 46 81 56 47
4 avenue des Peupliers 94400 VITRY-SUR-SEINE
courriel : ckieffer@club-internet.fr

TRANSPORT :

Je ne me suis pas occupé des billets. Voyage conseillé :
Départ le vendredi 25 mars : gare d'Austerlitz à 22h46 (train 5559) pour Modane
Retour le lundi 28 mars : départ de Modane à 19h00 (train 9248), arrivée à Paris vers 23h00.
Rendez-vous le samedi 26 mars devant la gare de Modane, pour prendre un café en attendant le taxi pour Val Fréjus.

DESCRIPTION DE LA RANDONNÉE :

Le programme est donné à titre indicatif, qu'en cas de mauvais temps la sortie peut être modifiée ou annulée et que l'organisateur se réserve la possibilité de renvoyer un participant qui n'a pas le niveau suffisant

Samedi 26 mars :. Petit déjeuner à Modane avant de prendre un taxi pour ValFréjus. Une seule montée de 1000m nous attend pour montée au refuge. Nous ferons un exercice «ARVA», cela fera du bien pour tout le monde.

Dimanche 27 mars : ascension du Mont Thabor (3178 m), par le col de la Vallée Étroite et le col de Méandes. Le retour pourra éventuellement se faire par un autre itinéraire. Dénivelée 900 m (avec variante 1400 m).

Dimanche 28 mars : descente pépère jusqu'à Modane, peut-être par la pointe du même nom.

HÉBERGEMENT :

Refuge CAF du Mont Thabor. Demi-pension. Nuits en dortoir.

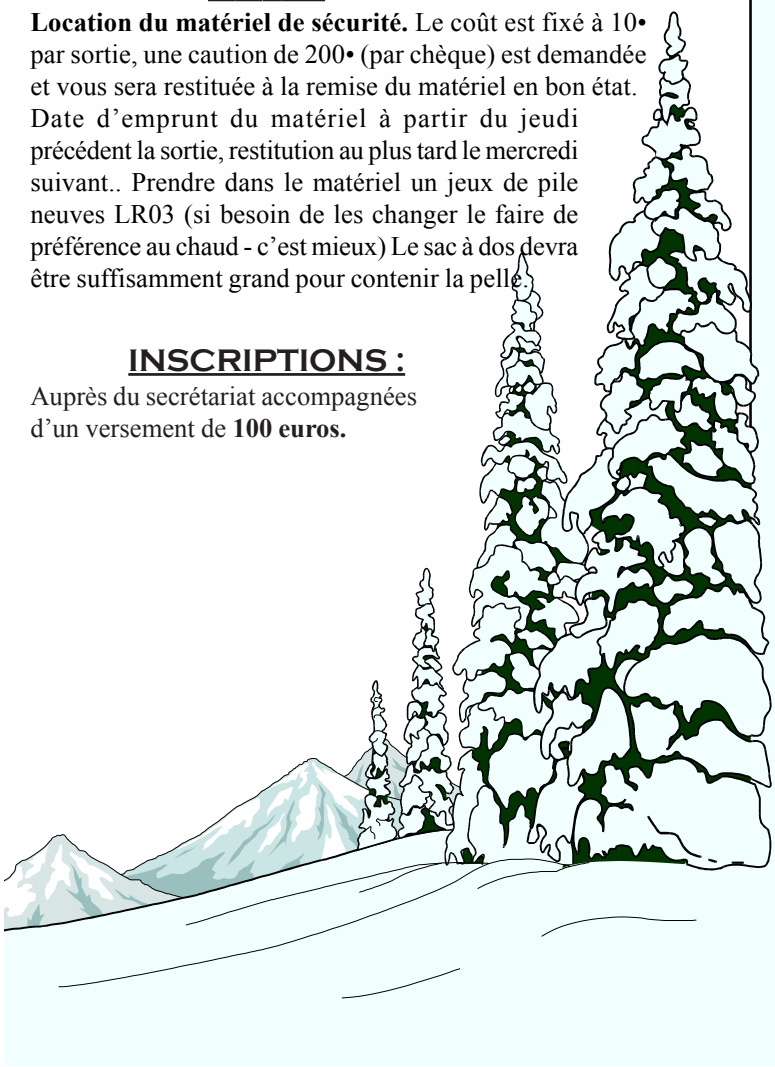
ÉQUIPEMENT :

Une paire de raquettes, complétées par une paire de bâtons de ski, ainsi qu'une paire de crampons. S'assurer que les raquettes s'ajustent bien au chaussures, et quelles sont munies de plaques mobiles. Notamment de pas prendre des raquettes à fixations automatiques si l'on ne possède pas de chaussures à coques plastique. Les chaussures à semelles rigides devront être le plus étanches possible, il sera absolument nécessaire de leurs adjoindre des guêtres ou des surbottes. Si l'on possède des chaussures à coques plastiques ou des gros cuirs (étanches) c'est l'idéal. En cas de problème d'étanchéité, on peut utiliser des sacs en plastiques sur les chaussures (2 par jour). Des chaussettes sèches, en rechange ne seront toutefois pas inutiles. Les vêtements doivent être étanches et suffisamment chauds, fonctionnels pour ne pas gêner les mouvements. Pendant l'effort, ne portez en aucun cas des sous-vêtements coton (effet éponge), car ils deviennent vite très froids lorsque l'effort est interrompu. Prévoir des couches fines successives plus efficace qu'un seul gros pull-over, ne pas oublier d'emporter une surveste ou un coupe-vent, ni les accessoires vestimentaires absolument indispensables tels que gants ou moufles, bonnet, lunettes de soleil et aussi crème solaire. **Se munir d'un ARVA, d'une pelle à neige et d'une sonde, par personne. (voir Nota)**

Faire un sac à dos le plus léger possible, ne pas oublier les pique-niques des midis et du dernier soir (pris dans le train), des vivres de course (sucreries), une gourde ou une bouteille « Thermos » (lourd), des sacs en plastique, un drap sac pour la nuit, mini trousse de toilette. On pourra adjoindre un rechange pour le soir.

NOTA :

Location du matériel de sécurité. Le coût est fixé à 10• par sortie, une caution de 200• (par chèque) est demandée et vous sera restituée à la remise du matériel en bon état. Date d'emprunt du matériel à partir du jeudi précédent la sortie, restitution au plus tard le mercredi suivant.. Prendre dans le matériel un jeux de pile neuves LR03 (si besoin de les changer le faire de préférence au chaud - c'est mieux) Le sac à dos devra être suffisamment grand pour contenir la pelle.

INSCRIPTIONS :

Auprès du secrétariat accompagnées d'un versement de **100 euros.**