



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME
FICHE PROGRAMME 2006

REF. ALP83 - SORTIE ALPINISME
PALAS – 9 et 10 Septembre 2006

Encadrants :

Michel TENDIL Coordonnées: 01 55 43 89 87 (dom.) –
06 26 99 86 29
Email : michel.tendil@gmail.com

Jean POTIE Coordonnées: 01 55 06 16 35 (dom.) – 06
17 33 63 13
Email : jean.potie@mpsa.com

TRANSPORT – Déplacement en car couchettes

COURSES PREVUES

Samedi : voies équipées d'une à 3 longueurs, aux abords du refuge
Dimanche : **PIC DU PALAS (2974 m)– course de rocher niveau AD, 300m**

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4

HEBERGEMENT : Refuge gardé d'Arrémoulit à partir de Socques, dans la vallée d'Ossau.

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, baudrier, chaussures d'approche, chaussons d'escalade, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent.
Personnel : vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, guêtres, polaire), vivres de courses pour 2 jours + petit déjeuner du samedi matin, crème solaire, lunettes de soleil, gants, couteau « suisse », gourde, lampe frontale, carte CAF 2006, chéquier pour le règlement du refuge.

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail semaine 36.

Départ : rendez-vous Vendredi 8 Septembre **à 19h30** Porte d'Orléans devant la statue de Mal. Leclerc.

Retour : lundi 11 Septembre matin

Coût : car 120€ à régler à l'inscription auprès du secrétariat du CAF – *Frais de refuge environ 35€ + petit déjeuner du samedi + dîner dimanche en cafétaria sur aire d'autoroute.*

Important :

- Attention à l'heure avancée à 19h30 du rendez-vous Vendredi soir, pour un départ du car à 20h.
- Prévoir un petit déjeuner pour le Samedi matin, car il n'y a pas de bar à Socques.