



**CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME**  
**FICHE PROGRAMME 2011**

**REF. 11ALP22 - SORTIE ALPINISME**  
**Chamonix – 2 au 5 Juin 2011**

**Encadrants :**

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

Thierry Vanneau Coordonnées: 06.73.85.00.47  
Email : [thierry.varneau@orange.fr](mailto:thierry.varneau@orange.fr)



**TRANSPORT – Déplacement en train couchettes**

**PROGRAMME INDICATIF :**

**A ajuster selon les conditions et la fréquentation**

- 1°jour : montée au refuge des Conscrits
- 2°jour : traversée des dômes de Miage (3673m)
- 3°jour : aiguille des glaciers (3816m)
- 4°jour : traversée des aiguilles de Trélatête (3930m)

**Niveau technique :** PD+ / endurance

**Expérience requise :** courses neige et mixte de niveau PD ; Bonne condition physique.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 2**

**HEBERGEMENT :** Refuge des conscrits

**MATERIEL NECESSAIRE (participants) :**

**Technique :** casque, piolet, crampons + anti-bottes, baudrier, chaussures d'alpinisme, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent, 1 broche.

**Personnel :** vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, guêtres, polaire), vivres de courses pour 4 jours, crème solaire, lunettes de soleil, gants (2 paires), couteau « suisse », gourde, lampe frontale, carte CAF 2011.

**DIVERS :**

**Préparation :** contacter les encadrants par téléphone ou mail Mardi 24 ou Mercredi 25 Mai.

**Départ** le 1<sup>er</sup> Juin par le train couchettes Paris à 23h02, arrivée St Gervais à 8h43

**Retour** le 5 Juin par le train couchettes St Gervais à 19h15, arrivée Paris le 6 à 6h14

**Chaque participant prend son billet de train.**



**CLUB ALPIN DE L'ILE DE FRANCE – ALPINISME**

**FICHE PROGRAMME 2011**

**Coût :** car à régler à l'inscription auprès du secrétariat du CAF – *Frais de refuge environ 35€ + petit déjeuner du samedi + dîner dimanche au restaurant.*