



## CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2006

### REF ALP 45- SORTIE ALPINISME CHAMONIX-COURMAYEUR 24/ 25 JUIN 2006

**Marie-Line LACROIX**

Coordonnées : 08 72 68 37 64(dom) 06 86 84 07 55

Email : [marieline.lacroix@free.fr](mailto:marieline.lacroix@free.fr)

#### TRANSPORT – Déplacement en car couchettes

#### COURSES PREVUES

– **1° jour** : Montée au refuge Torino, course d'acclimatation.

**2° jour** : Traversée des arêtes de Rochefort (4001m)

**NOMBRE DE PARTICIPANTS: 1**

**HEBERGEMENT:** Refuge ½ pension : TORINO

#### MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

**Technique:** casque, piolet, crampons + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik (1,20m de cordelette de 7mm) ou équivalent.

**Personnel:** vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, guêtres, polaire), lampe frontale, vivres de courses pour 2 jours (repas de midi), crème solaire, lunettes de soleil, gants (2 paires), couteau « suisse », gourde, carte CAF 2006, CB ou liquide pour le règlement du refuge et du repas du dimanche soir (resto)

#### DIVERS:

##### accord de l'encadrante avant l'inscription

**Préparation:** contacter l'encadrante par téléphone (ou mail de préférence) semaine 25

**Départ:** rendez-vous vendredi 23 juin à 22h Porte d'Orléans devant la statue du Maréchal Leclerc.

**Retour:** lundi 26 juin matin (1° métro)

**Coût:** environ 50€ (refuges + dîners) + frais de car 110€ (à confirmer auprès du CAF lors de la demande d'information)