



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE - ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2006

SORTIE ALPINISME pour AROLLA les 8 et 9 juillet 2006

Encadrants :

David PREVERAL

01 46 63 18 46 ou 06 11 04 26 6 8

david.preveral@free.fr

REF. ALP : 06-ALP 55 – Déplacement en car couchettes

COURSES PREVUES

1° jour : Montée au refuge des Vignettes 1200m de dénivelée

2° jour : Ascension du Pigne d'Arolla et redescente en traversée par le col des Ignes 700+300m de dénivelée.

Niveau : PD neige

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 2

HEBERGEMENT : Refuge des Vignettes

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, piolet, crampons, baudrier, chaussures d'alpinisme, 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, crème solaire, lunettes de soleil, gants (2 paires), couteau « suisse », gourde, carte CAF 2006, chéquier pour le règlement du refuge et du repas du samedi soir. **Sac à viande obligatoire en refuge suisse**

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail 2 semaines avant la sortie.

Départ : rendez-vous le 07 juillet à 22 h Porte d'Orléans devant la statue de Général Leclerc.

Retour : le 10 juillet à 5h30.

Coût : environ 80 Francs Suisses (refuges + dîners) + frais de car 120 € (à confirmer auprès du CAF lors de la demande d'information)