



Contrefort de Aravis

25-26 février avec Céline FALISSARD

niveau 4 6 places

référence RQ 09, participation 95 euros

Programme détaillé déposé après les fêtes !

Niveau : 4 (confère définition site CAF / Paris Cham).

Attention, bonne endurance requise, itinérant, terrain nordique mais bien vallonné. Dénivelée montée sup. à 1000m à une allure modérée mais continue.

Itinéraire prévu : Balades sur le Plateau des Glières.

J1 : Montée au Plateau, Montagne des Auges (1822m).

J2 : Montagne de Sous-Dine (2001m), puis longue redescente vallonnée.

En savoir plus : Cartes Top 25 3430 OT et ET..

Transport : La participation financière ne comprend pas les billets de train.

-aller : vendredi 24 février 22h44 Paris-Auterlitz / arrivée 6h24 Annecy (Prem's à 55€).

-retour : départ 19h02 Annecy / 22h31 Paris (Prem's à 45€).

Rendez-vous vendredi 22h25 devant le quai de départ.

Equipement :

Prévoir l'équipement classique du randonneur (veste perméable, polaire et vêtements chauds, gants, bonnet, sac à viande, lampe frontale, sifflet, trousse de secours personnelle, couverture de survie, lunette de soleil et crème solaire...). S'équiper de chaussures de randonnée est élémentaire.

Bien entendu prévoir ses 2 raquettes et les avoir ajustées aux chaussures.

Ajouter ARVA, pelle et sonde (si vous n'en avez pas, le club vous en fournira moyennant une contribution de 10 euros à l'achat des équipements collectifs). Il faudra alors vous rendre au Club et demander à Elisabeth le matériel. En raison de vols, nous sommes contraints de demander un chèque de caution).

Compléter l'équipement par 2 bâtons de marche.

Carte CAF nécessaire.

Ravitaillement : Samedi matin, boulangeries et petit déj à Annecy. Il faut prévoir ses deux repas du midi et les encas. Nous serons hébergés en demi pension le samedi soir (repas du soir et petit déj assurés).

Participation aux frais d'inscription: 95 € sur la base de 6 participants.

Le montant de la participation s'explique notamment par les frais de taxi pour nous amener aux pieds des montagnes et nous ramener à la gare.

Inscription en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Île de France.

-Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris

-Ou sur place : 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

Demandez des renseignements si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

Au plaisir de vous rencontrer ! Et n'hésitez pas à me demander des précisions : celifali@tiscali.fr