



Le PARMELAN

16-17 septembre 2006 avec Céline FALISSARD

niveau M - Δ Δ - 7 places

référence RW 90, participation 75€

Sortie « tranquille » en association avec les
cafistes de la Roche Bonneville

Niveau : M, Δ Δ, itinérant, portage, nuit en refuge avec demi pension.

Rappel : Allure montée 350m/h.

Itinéraire prévu : Cartes top 25 3535 OT.

J1 : Gare d'Annecy, bus pour Dingy Saint Clair, montée au sommet du Parmelan (1832m) par le col du Pertuis.

Dénivelée positive 1250m. Quasiment pas de descente.

Demi pension au refuge du Parmelan (04 50 27 29 45).

J2 : Tour et descente par le Petit Montoir ou le Comontoir.

Descente 1300m. Peu de montée. Retour en bus à Annecy.

•En cas de nécessité (météo, terrain, niveau du groupe,...) l'itinéraire pourra être modifié par l'organisateur, ce programme n'est pas contractuel.

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

Train aller : 22h25 gare Paris Austerlitz / arrivée 6h24 Annecy

Train retour : 19h02 gare Annecy / arrivée Paris gare de Lyon 22h35

Il reste des Prem's à 45 € et il y a aussi des trains de nuit pour le retour qui peuvent être moins cher que le TGV.

→ **RV vendredi 22h10 gare d'Austerlitz devant le quai de notre train.**

Equipement :

Prévoir l'équipement classique du randonneur (veste imperméable, polaire et vêtements chauds, sac à viande, lampe frontale, sifflet, trousse de secours personnelle, anti-fringales, lunette de soleil et crème solaire...). Carte CAF. 1 litres d'eau minimum.

Prévoir les repas du midi.

S'équiper de bonnes chaussures de randonnée est élémentaire...

Pour une intégration réussie il est conseillé d'emporter sa bonne humeur ainsi que quelques petits et gros gâteaux à partager !

Participation aux frais d'inscription: 75€ sur la base de 8 participants (comprend par exemple les frais administratifs du club, la demi-pension au refuge, le transport aller-retour en car,...).

S'INSCRIRE : En envoyant le 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 ! celifali@tiscali.fr