



Colle del Gran San Bernado

10-11 février

avec Céline FALISSARD

niveau 3 7 places

référence RQ 07, participation 150 euros

Cette Sortie intervient en remplacement de celle organisée initialement par Bruno Reboul

Niveau 3 : 700 à 1000m de dénivelée, 6h de marche en moyenne, 9 à 13 km.

Itinéraire prévu :

J1 : Vers la Tête de Tchoume 2351m

J2 : Balades montagnes et villages au dessus d'Allen, retour probable par ligne de crête.

En savoir plus : Carte Grandes Jorasses Val Ferret e Grand San Bernado n°17

Transport: Car / RV : Porte d'Orléans statue du Général Leclerc, le vendredi 9 février au soir (heure pas encore précisée) - Retour le lundi matin vers 5h30.

Attention, le car peut-être annulé si les conditions météorologiques sont trop mauvaises.

Equipement :

Prévoir l'équipement classique du randonneur (veste imperméable, polaire et vêtements chauds, gants, bonnet, guêtres ou surbottes, sac à viande, lampe frontale, sifflet, trousse de secours personnelle, antifringales, couverture de survie, lunette de soleil et crème solaire...).

S'équiper de bonnes chaussures de randonnée rigides et étanches.

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 Mylène le matériel. En raison de vols, nous sommes contraints de demander un chèque de caution).

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

Compléter cet équipement par 2 bâtons de marche.

Des exercices Arvas-pelles-sondes sont prévus, mais il doit s'agir de révisions et non d'apprentissage.

N'oubliez pas les 2 piles LR6 pour l'Arva !

Carte CAF et carte d'identité nécessaires.

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

Ravitaillement :

Il faut prévoir ses deux repas du midi et les encas. Nous serons basés et hébergés à Saint Oyen. Demi pension le samedi soir (repas du soir et petit déj assurés) à la Casa Ospitaliera del Gran San Bernado dénommée « Château Verdun » (39/0165 78 247). Le dimanche soir est en général commun avec les skieurs dans un resto local, prévoyez quelques sous pour le menu !

Participation aux frais d'inscription: 150 € sur la base de 7 participants.

Le montant de la participation s'explique notamment par les frais de transport en car soit 110€ auxquels s'ajoute la demi-pension.

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