

Gran Paradiso 07-RQ14

Italie



Samedi 5 - Mardi 8 Mai 2006

4 jours

Raquettes alpines, pour aller ailleurs, autrement.

Organisateur : Bruno REBOUL



Premier parc naturel d'Europe, le Gran Paradiso nous offre un massif préservé depuis 1922 : au paradis des bouquetins il n'est pas rare que ceux-ci viennent manger jusque dans nos mains.

Depuis le refuge Vittorio Emanuele, qui porte le nom de celui qui innova en créant ce parc, nous tenterons l'ascension du point culminant du massif en aller retour : 4061 m.

C'est toujours la montagne qui décide des conditions, de neige et de météo, aussi nous séjournerons 3 nuits à Vittorio Emanuele, afin de saisir une bonne opportunité de réussir le sommet. Pour compléter notre escapade nous lorgnerons également vers le Tresenta (3609m), et vers le col di Montcorvé (3347m).

Je vous propose de découvrir cet espace mythique au rythme de la raquette à neige, en progressant encordés, crampons et piolet jamais bien loin dans le sac.

En route pour le paradis.

De Paris à Pont

Car couchettes des skieurs

Vendredi 4 Mai Paris porte d'Orléans RDV : 21h00

Samedi 5 Mai Pont dépose bus

Pont se situe à l'Ouest du Gran Paradiso.

Le soleil se lèvera à 6h15.

Samedi :
montée au refuge
Vittorio Emanuele

Depuis pont (1960m) nous prendrons le sentier qui serpente vers le refuge Vittorio Emanuele (2750m).

Durée hors pause : 2h30 à 3h, le soleil se couchera à 20h41

Dénivelé +790 m, -0 m

Cartes frontière 25 000° N°14 ou Escursionista N°9

et 50 000° IGC N°3

1^{er} nuit en refuge :
Vittorio Emmanuele
(2732m)



Prévoir :

- Petit dej solide au sortir du bus, nous essaierons de trouver une boisson chaude mais nous devons démarrer rapidement
- Vivre de course
- 4 piques niques midi adaptés à la neige (S D L M)
- Drap sac pour les nuits en refuges

Attention au poids dans le sac ! Prenez seulement l'essentiel.

Demi pension dans au refuge.

http://rifugi.cai.it/ricerca%20avanzata/dettaglioRifugioTemplate?cod_rifugi=2171

Dimanche :
Tresenta
(3608m) A/R

Nous partirons à l'Est du refuge vers le glacier de Montcorvé pour gravir la Tresenta. Ce sera une bonne occasion de s'adapter à la marche en altitude et donc de se préparer pour l'ascension du Gran Paradiso.

Durée hors pause : 7 à 7h30,

Dénivelé +900m, -900m

Cartes frontière 25 000° N°14 ou Escursionista N°9

et 50 000° IGC N°3

2^{eme} nuit en refuge :
Vittorio Emmanuele

Seconde nuit en altitude pour mieux s'acclimater.

Lundi :
Gran Paradiso
(4061m) A/R

Nous suivons la voie classique : départ au nord du refuge, moraine, puis glacier du Gran Paradiso, Col du Bec de Montcorvé (3851m), plateau supérieur du glacier. Selon les conditions nous terminerons par la petite escalade qui même à la statue au sommet. Si le temps est clair nous pourrions apercevoir la Méditerranée, au-delà de la plaine du Pô.

Durée hors pause : 9 à 10h

Dénivelé +1329m, -1329m

Cartes frontière 25 000° N°14 ou Escursionista N°9

et 50 000° IGC N°3

3^{eme} nuit en refuge :
Vittorio Emmanuele

Dernière nuit, toujours à Vittorio Emmanuele.

Mardi :
Col de Montcorvé
Glacier du Gran Etret
puis descente vers Pont

Direction Est Sud Est, à nouveau par le glacier de Montcorvé pour grimper à l'Ouest de la Tresenta au col de Montcorvé (3299m). Ensuite après avoir perdu un peu de hauteur nous filons sud ouest sous le Ciarforon et sous la dent de Breuil, jusqu'à toucher le glacier du Grand Etret. Enfin au plein Nord par le vallon de Seyvaz nous rejoignons Pont.

Durée hors pause : 6 à 7h

Dénivelé +650m, -1400m

Cartes : toujours les mêmes.

De Pont à Paris

Je vous propose de manger tous ensemble probablement sur le chemin du retour lors d'une halte du bus des skieurs (à la charge de chacun).

Car couchettes des skieurs

Mardi 8 Mai	RDV :	Pont
Mercredi 9 Mai	Paris porte d'Orléans	vers 5h30

Raquettes + battons

Il faut de bonnes raquettes à plaques mobiles (Type Technica ou TSL) et une paire de battons de marche télescopiques équipés de rondelles à neige

ARVA Pelle sonde obligatoires



Un équipement complet ARVA Pelle Sonde par participant est requis. Si vous n'en être pas équipé vous ne prenez pas le départ de la sortie.

Le club peut vous en fournir un pour une contribution à l'achat d'équipements collectifs de 10€, sinon vous pouvez louer un pack sécurité (ex www.lahauteroute.com)

Equipement glacier obligatoire



Equipement individuel pour la progression sur glacier :

- Piolet
- Crampons réglés sur les chaussures avant le départ
- Baudrier
- 2 cordelettes de 5 mm pour les autobloquants
- Un mousqueton à vis poire sur le baudrier
- Une broche à glace avec un mousqueton à vis
- 2 mousquetons simples

Groupe de 7 personnes

6 participants maxi + l'encadrant : le nombre de place dans le bus est limité.

Condition météo et condition de neige



Ce programme n'est pas contractuel. L'itinéraire pourra être modifié en fonction des conditions de neige, de glacier et des conditions météo, ou même interrompu si nécessaire. Il est tout à fait probable que nous permutions des journées.

Budget prévisionnel par personne



Transport en bus prix prévu	150,00 €
Frais administratif CAF	12,00 €
Demi pension refuge CAI (34€ x 3)	102,00 €
Contribution raquette 6€	6,00 €
Frais d'organisation (Cartes)	3,0 €

TOTAL *prévu* par personne 273,00 €

Montant à régler à l'inscription **250,00 €**

Chacun amène pique-niques, petit dej Samedi et vivre de course.
Un ajustement est effectué en fin de circuit en fonction des dépenses réelles (en plus et en moins).

Inscriptions



CAF Ile de France

Raquettes à neige
Ad physique : 12 rue Boissonade
Ad postale : 5 rue campagne première
75014 PARIS
01 42 18 20 00

Accord préalable pour inscription : OUI

6 participants max.

Licence club nécessaire.

Informations



Espace membre sur le site CAF idf

<http://www.clubalpin-idf.com/EspaceMembre/>

Port 06 71 24 56 67
bruno.reboul@laposte.net
Réunion préparatoire : NON

Niveau

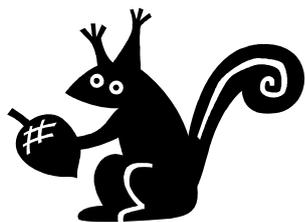
Niveau 4 : terrain glacière & altitude

Une bonne condition physique est nécessaire (300m / h avec les raquettes), l'altitude doit être prise en compte.

La difficulté de progression dépend des conditions de neige que nous trouverons.

L'accord de l'encadrant est nécessaire pour cette sortie

A prendre pour la sortie



Nous partons « tout équipés » sac au dos

A porter sur soi au départ :

- Une paire de chaussures à semelles rigides (haute montagne)
- Chaussettes montagne (pas de coton)
- Sous vêtements chaud (fibre évacuant la transpiration) = couche 1
- Une polaire 200g = couche 2
- Pantalon montagne (pas de coton donc pas de Jean) = couche 2
- Vêtement imperméables respirant : Veste de montagne et sur pantalon = couche 3
- Un sac à dos léger (40 / 50l) permettant de fixer les raquettes, doublé à l'intérieur d'un grand sac poubelle de jardin
- Baudrier avec équipement glacier

A porter dans le sac au départ :

- Une paire de raquettes réglées sur les chaussures avant le départ
- Une paire de bâtons équipés de rondelles neige
- Piolet & crampons réglés avant le départ
- **Pas** de sacs en plastiques (supermarché) éventuels pour l'étanchéité des chaussures : nous chausserons les crampons
- **Guêtres ou sur bottes**
- Bonnet, gants, lunettes de soleil, crème solaire et stick lèvres
- **Gants et lunettes de soleil de rechange** (ou masque de ski)
- **Sifflet** (brouillard)
- **Chaussettes de montagne de rechange** (pas de coton)
- Un petit change chaud isolé dans sacs plastiques
- Drap sac pour le refuge, boules Quiès isolé dans sacs plastiques
- Eventuellement chaussons très léger pour le refuge
- Petite pharmacie perso et mouchoirs en papier dans sac plastique
- Piles de rechange pour l'ARVA (2 x LR6)
- Couverture de survie
- Piques niques et vivres de courses isolés dans sacs plastiques
- Couteau + sifflet + crayon à papier et 1 feuille
- **Carte CAF et carte d'identité**
- **Frontale**
- Gourde
- ARVA + Pelle + sonde (Pelle accessible instantanément)
- Téléphone portable si disponible
- GPS pour ceux qui le souhaitent (me demander les routes par mail)

Mise à jour du 16-04-2007

Bruno Reboul – bruno.reboul@laposte.net 06 71 24 56 67