

## CLUB ALPIN DE L'ILE DE FRANCE – ALPINISME

### FICHE PROGRAMME 2008

REF. 08-ALP23- SORTIE ALPINISME Zinal-Trifhorn (3725 m.)  
5 au 6 juillet 2008

#### **Encadrant :**

##### **Mathieu Rapin**

Tél. : 06 68 23 03 65

Email : [matrapin@gmail.com](mailto:matrapin@gmail.com)

##### **Michel Tendil**

Tél. : 06 26 99 86 29

Email : [michel.tendil@gmail.com](mailto:michel.tendil@gmail.com)

#### **TRANSPORT – Déplacement en car couchettes**

#### **COURSES PREVUES** Trifhorn (initiation)

**Jour 1 : Montée à la cabane du Mountet (4-5 heures), exercices (encordement, etc.)**

**Jour 2 : ascension du Trifhorn (PD, neige, dénivelé : 842 mètres)**

**Description** : très joli sommet avec magnifique panorama sur le Zinalrothorn et l'Obergabelhorn, idéal pour se familiariser aux courses de neige.

**Topo** : <http://alpinisme.camptocamp.com/sortie11859.html?idd=1684>

#### **NOMBRE DE PARTICIPANTS : 2 + 2**

**HEBERGEMENT** : cabane du Mountet.

#### **MATERIEL NECESSAIRE (participants) :**

**Technique** : casque, baudrier, piolet, chaussures alpinisme, crampons + antibotte, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent, éventuellement 1 broche.

**Personnel** : vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, polaire), vivres de courses pour 2 jours, crème solaire, lunettes de soleil, couteau « suisse », gourde, lampe frontale, carte CAF 2007.

#### **DIVERS :**

**Préparation** : contacter l'encadrant par téléphone ou mail deux semaines avant.

**Départ** : rendez-vous vendredi 4 juillet soir Porte d'Orléans devant la statue de Mal. Leclerc à 22 heures

**Retour** : lundi 7 juillet au matin (vers 5h30)

**Coût** : car 130€ à régler à l'inscription auprès du secrétariat du CAF – + chèque ou liquide pour le refuge + dîner dimanche soir au restaurant avant le retour en car.