



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2008

REF. 08-ALP25 - SORTIE ALPINISME
Suisse – Zinal ; les 4000 du Valais : le Bishorn – 5 et 6 juillet 2008

Encadrants :

Bruno VAILLANT Coordonnées: 06 85 99 99 83
Email : bruno.vaillant@peugeot.com

Patrick PREUX. Coordonnées: 01 45 23 13 24 (dom.) – 06 76 65 29 59 –
Email : patrick.preux@messier-bugatti.com

Frédéric BEYAERT Coordonnées : 06 84 18 72 65
Email : beyaert.f@pg.com

Xavier GOGUELAT Coordonnées : 06.85.48.60.65
Email : info@mutilod.fr

TRANSPORT – Déplacement en car couchette

COURSES PREVUES Le Bishorn par la voie normale 4153 m

Samedi : montée à la cabane de Tracuit. 1600 m de dénivellée. L'hébergement se fera dans ce refuge.

Dimanche : Départ de la cabane pour gravir le Bishorn 900 m plus haut.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8

EXPERIENCE :

Très bonne condition physique et endurance. La 1^o journée est longue (montée). Prévoir de l'aspirine pour les éventuels maux de tête (la cabane est à 3250m)

HEBERGEMENT : Cabane CAS de Tracuit 3250 m

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

TECHNIQUE : 1 piolet, crampons avec leurs anti-bottes, baudrier, casque, chaussures d'alpinisme, 2 mousquetons à vis, 1 sangle, (bâtons facultatifs), 2 autobloquants (cordelette ou mécanique).

PERSONNEL : vêtements de montagne chauds (veste et pantalon imperméables, guêtres, polaire), vivres de courses pour 2 jours (casse croute pour le midi), aspirine, crèmes de protection solaire pour le visage et pour les lèvres, lunettes de soleil, gants, gourde ou thermos, lampe frontale, carte CAF 2008, argent liquide, **carte d'identité obligatoire (accès en Suisse)**

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail semaine 27.

Départ : rendez-vous vendredi 4 juillet à 22h00 Porte d'Orléans devant la statue de Mal. Leclerc.

Retour : lundi 7 juillet matin vers 5h30 Porte d'Orléans

Coût : car 130€ à régler à l'inscription auprès du secrétariat du CAF ; refuge en 1/2 pension : compter environ 40 € (prévoir des espèces pour le règlement) + *petit déjeuner du samedi + dîner dimanche au restaurant avant le retour en car*