

Tête de Bostan

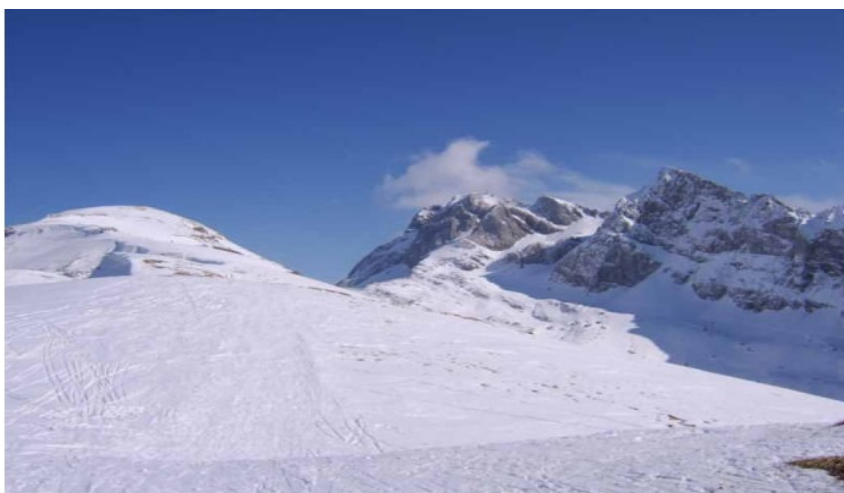
9 et 10 février 2008

Organisation : Alain CHANGENET

niveau M 6 places

Terrain alpin

référence 08-RQ27



En Chablais, au dessus de Samoens, le col et la Tête de Bostan sont sur la ligne frontière de la France et de la Suisse. On accède au col depuis la Chapelle des Allamands, après une nuit passée au refuge de Bostan Tornay, on remonte la combe de Bostan vers la Tête du même nom. De là, on suit l'arête vers le Col de la Golèse et on rejoint les Allamands

Carte Top 25 3530ET

Départ vendredi 8 février et retour dimanche soir 10 février 2008

Rendez-vous en gare SNCF de Cluses à l'arrivée du train devant le kiosque à journaux.

Prévoir les pique-niques de samedi et dimanche.

Programme prévu :

jour 0 - 8 février 2008 : voyage train Paris Cluses Corail 05583 départ de Paris gare de Lyon à 22h08 arrivée 06h16. Petit déjeuner à Cluses (non compris dans le prix du week-end).

Transfert à Samoens

jour 1 – 9 février 2008 : Montée au refuge de Bostan-Tornay

+500 2,8 km

Montée au Refuge de Bostan Tornay (tel : 04 50 90 10 94) par les Allamands.

Nous serons en demi-pension au refuge (nuitée, dîner et petit-déjeuner pris en charge)

jour 2 – 31 mars 2008 : Col et Tête de Bostan, Col de la Golèse

+530/-1330 11km

Le programme dépendra évidemment des conditions nivo et météo. L'objectif le plus sympa est consiste à monter par la magnifique combe de Bostan jusqu'au col, de grimper à la Tête de Bostan et de revenir par le Col de la Golèse. De là on rejoint tranquillement les Allamands puis Samoens.

Retour à Paris : Départ de la gare de Cluses 21h22 Corail Lunéa arrivant à 06h36 à Paris

Dispersion en gare de Cluses.

Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif. L'organisateur se réserve le droit de le modifier, notamment en fonction des conditions météorologiques ou de la forme du groupe.

Equipement : Tout en restant conscient du fait que l'ennemi, c'est le poids vous pourrez préparer votre sac en vous inspirant de cette liste type :

MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos permettant d'y fixer les raquettes
- Couvre-sac (ou cape de pluie)
- Raquettes à neige avec fixation à plaque articulée
- Paire de bâtons de marche avec rondelles neige
- Ensemble ARVA (piles neuves+rechange), pelle, sonde
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- Masque de ski
- Gourde et/ou thermos
- Canif
- Lampe frontale

VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- Sous-vêtements chauds haut et bas
- T-shirt manches longues et/ou chemise
- Pantalon
- Ceinture
- Chaussettes chaudes

DIVERS

- Crème solaire
- Stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Drap-sac (sac à viande)
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Boules Quiès

VIVRES

- Pique-nique du jour et en-cas
- Gâteries personnelles

PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces (dépenses perso, ~10€ / jour pour pique-nique, pot, gâteries...)
- Quelques chèques
- Carte Bleue Visa
- Billets de train

ET ...

- Chaussures de montagne (très bonne imperméabilité)
- Guêtres
- Recharges pour le soir
- Chaussons (pour le refuge)
- Appareil photo
- Carnet, crayon
- Lecture
- Lunettes de vue
- Téléphone portable

SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU SOLEIL

- Veste imperméable
- Surpantalon imperméable
- Polaire ou doudoune

Carte CAF nécessaire.

PARTICIPATION AUX FRAIS et INSCRIPTION : 110€ à régler lors de l'inscription
La participation comprend les transferts de Cluses à Samoens, et la demi pension au refuge.

La participation financière ne comprend pas les voyages en train (Paris – Cluses-Cluses – Paris).

Inscription en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile 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 !

N'hésitez pas à me demander des précisions :

En m'écrivant : alain.changenet@orange.fr

En m'appelant (tel : 06 89 15 03 02)