



**CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME
FICHE PROGRAMME 2009**

**09 ALP26 - SORTIE ALPINISME
Traversée du Sirac – 4-5 juillet 2009**

Encadrants :

Rémi MONGABURE Coordonnées : 01 53 14 31 45 (domicile) – 06 08 33 08 98
Email : mongabure.remi@wanadoo.fr

Patrick PEUX Coordonnées 01 45 23 13 24 (domicile) - 06 08 83 03 88
Email : patrick.preux@sagem.com

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

TRANSPORT Déplacement en car

COURSES PREVUES

Traversée du Sirac (3440 m) à partir du refuge de Vallonpierre (2217 m)
Niveau AD rocher
Bonne condition physique exigée (course longue en altitude)
Passages en neige / glace à la descente



NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6

HEBERGEMENT : refuge gardé

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique :

Casque, baudrier, crampons, chaussons escalade, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent.

Personnel :

Vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, polaire), vivres de courses pour 2 jours, crème solaire, lunettes de soleil, gants, couteau, gourde, lampe frontale, carte CAF 2009, chéquier pour le règlement du téléphérique et repas du dimanche soir.

NB :

Cordes et matériel technique apportés par les animateurs

DIVERS :

Préparation : contacter l'encadrant par téléphone ou mail la semaine précédant le départ

Départ : rendez-vous vendredi soir 3 juillet, Porte d'Orléans, à 21h30

Retour : lundi 6 juillet à 5h30 Porte d'Orléans

Participation aux frais : ½ pension au refuge, petit déjeuner, repas dimanche soir (60 Euros)