

	Saison 2009	CAF Ile de France Accueil : 12, rue Boissonnade 75014 PARIS adresse postale : 5 rue Campagne Première tel : 01 42 18 20 00 Site web : http://www.clubalpin-idf.com
---	-------------	--

Fiche-programme de la sortie d'Alpinisme n° 09 – ALP29
Du 11 au 14 juillet 2009 inclus, soit 4 jours

Accord préalable des encadrants pour l'inscription : OUI (mais appeler au téléphone pour prendre contact)

Nombre de participants à la sortie y compris les encadrants : 4 personnes

Nom et coordonnées des encadrants :

Jean François DESHAYES - tel : 06 70 75 12 61 e-mail : jean-francois.deshayes@orange.fr	
--	--

Grandes lignes du circuit :

Réaliser un circuit glaciaire dans les Alpes Valaisannes au pied du Weisshorn et de la Dent Blanche. Gravir au passage un 4000 facile : le Bishorn (4150 m).
--

Programme prévisionnel :

1^{er} jour (11/7)	Rassemblement au village de Turtmann à 14h. Montée au refuge Turtmann
2^{ème} jour (12/7)	Traversée du refuge Turtmann au refuge Tracuit en remontant le glacier du Bishorn
3^{ème} jour (13/7)	Ascension du Bishorn en aller et retour par la voie normale (F)
4^{ème} jour (14/7)	Traversée du refuge Tracuit au refuge Arpitteta puis descente à Zinal.
Ces renseignements sont indicatifs; le programme est susceptible d'être modifié, voire écourté ou annulé, selon les conditions nivo-météo prévues avant le départ ou rencontrées sur le terrain.	

Cartes : CNS 1/50000^{ème} n° 274 - Visp + n°283 – Arolla + n°284 Mischabel

Caractéristiques du parcours programmé :

Type de circuit : **circuit** / Niveau montagne : **Facile** / Niveau physique : **Soutenu**

Rythme d'ascension requis : **environ 400 mètres par heure** en moyenne.

Particularités : **sortie nécessitant une expérience préalable de la randonnée ou l'alpinisme glaciaire et une très bonne condition physique**

Il faut avoir l'expérience de l'utilisation des crampons dans des pentes éventuellement glacées d'inclinaison moyenne (40° maxi).

Conditions d'hébergement :

Refuges suisses gardés, hébergement en demi pension

Coût du circuit : 190 €

Comprend : - l'hébergement en refuges en demi pension (Les repas de midi et les vivres de courses ne sont pas fournis)
- le transport entre la gare de Turtmann et le départ du chemin conduisant au refuge.

Dépenses sur place : 20 Francs Suisses (en dehors des faux frais et des consommations individuelles).

Voyage : **individuel** - Possibilité de transport en train depuis Paris à l'aller et au retour :

Aller : TGV 9261 Paris 7h58/Leuk 13h24 + Leuk 13h30/Turtmann 13h33

Retour : Bus Zinal 17h08/Sierre18h15 + Sierre18h22/Lausanne 1936 + TGV Lausanne 19h53/Paris 23h44

Equipeement individuel :

Vêtements indispensable pour les sorties d'alpinisme facile en altitude : cf Glace et sentiers 2009 page 11

---/---

Matériel technique individuel obligatoire pour la sortie :

- Casque d'alpinisme homologué UIAA
- Piolet d'alpinisme (les piolets de cascade de glace ne conviennent pas)
- Chaussures d'alpinisme à semelle armée supportant les crampons
- Baudrier d'escalade équipé de 2 mousquetons dont 1 à vis
- 1 sangle plate étroite longueur 1.5 mètre minimum
- Si possible une ou 2 broches à glace
- Crampons 12 pointes adaptés aux chaussures
- 1 dégain

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 4 jours

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF / Pièce d'Identité ou passeport.

Réunion préparatoire ou contact téléphonique avec les organisateurs dès l'inscription : non MAIS contacter impérativement l'organisateur pour les détails d'organisation

Pour des raisons de sécurité, les inscriptions des personnes n'ayant pas pris contact avec l'organisateur ne seront pas confirmées.

---oo0oo---

.....