



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2009

SORTIE ALPINISME 09-ALP31 **- Course en Vanoise niveau : II/PD+ -** **Traversée Grand Bec – Vallonnet : 5 & 6 Septembre 2009**

Encadrants :

Jean-Pierre MAZIER Coordonnées: 06 20 62 56 87
Email : jpmazier@saunier-associes.com

Xavier GOGUELAT Coordonnées: 06 85 48 60 65
Email : xaviergoguelat@orange.fr

TRANSPORT – Déplacement en car couchette

COURSES PREVUES

Jour 1 : Montée au refuge du grand bec – 2405 m -

Jour 2 : Traversée Grand Bec – 3398 m – par l'arête Ouest – vers la pointe du Vallonnet – 3372 m -

Descriptif : Topo de la Vanoise / Deslandes – page 153

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4

HEBERGEMENT : Refuge du Grand Bec – *refuge gardé*

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, piolet, baudrier, chaussures d'alpinisme + anti-bott, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent.

Personnel : vêtements de montagne (veste & pantalon imperméables, guêtres, polaire), deux paires de gants, vivres de courses pour deux jours, crème solaire, lunettes de soleil, couteau « suisse », gourde, lampe frontale, carte CAF 2009, chéquier pour le règlement du refuge et du repas du dimanche soir.

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou courriel Semaine 36

Départ : rendez-vous vendredi 4 septembre 2009 à 22h00 Porte d'Orléans devant la statue de Mal. Leclerc.

Retour : lundi 7 septembre 2009 le matin vers 5h30 Porte d'Orléans

Coût : car 110€ à régler à l'inscription auprès du secrétariat du CAF – *Frais de refuge + petit déjeuner du samedi + dîner dimanche au restaurant avant le retour en car : environ 60€*