



## CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME

### FICHE PROGRAMME 2009

REF. 09-ALP42 - SORTIE ALPINISME  
PRALOGNAN – du 05 au 06 Septembre 2009

#### Initiation aux voies de rocher

#### Encadrants :

Jean Potié  
Coordonnées : 06 17 33 63 13  
Email : [jean.potie@mposa.com](mailto:jean.potie@mposa.com)

Jean-François Bowen  
Coordonnées :  
Email

A droite : l'Aiguille de la Vanoise



**TRANSPORT – Déplacement en car couchette ; prix du car 110€, à régler à l'inscription**

#### **COURSES PREVUES :**

1° jour : à déterminer

2° jour : Aiguille de la Vanoise 2796 m - traversée des arêtes; rocher niveau AD 3+

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4**

#### **HEBERGEMENT :**

Refuge Félix Faure 2516 m

**Refuge gardé:** demi-pension

#### **MATERIEL NECESSAIRE (participants) :**

**Technique :** casque, baudrier, chaussures d'alpinisme, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, 1 autobloquant : machard ou équivalent.

**Personnel :** vêtements de montagne chauds (veste & pantalon, polaire), vivres de courses pour 2 jours, crème solaire, lunettes de soleil, couteau « suisse », gourde ou thermos, lampe frontale, carte CAF 2007, espèces pour le règlement du refuge et repas dimanche soir.

#### **DIVERS :**

**Préparation :** contacter les encadrants par téléphone ou mail.

**Départ :** vendredi 4 Septembre à 22h30 Porte d'Orléans (devant la statue du Mal. Leclerc)

**Retour :** lundi matin 07 Septembre vers 5h30 Porte d'Orléans

**Coût :** environ 30€ (refuge) + repas dimanche soir