



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

### FICHE PROGRAMME 2010

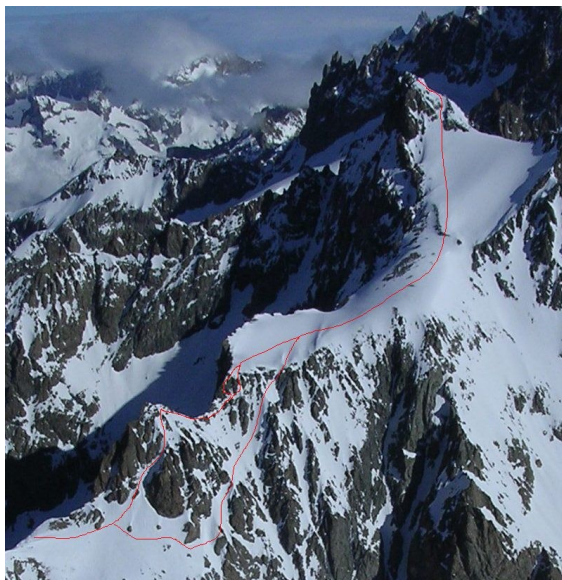
#### REF. 10-ALP15 - SORTIE ALPINISME ECRINS –Villard d'Arène / La Bérarde - 22 & 24 Mai 2010

#### Encadrants :

Patrick Preux  
Coordonnées : 06 08 83 03 88  
Email : [patrick.preux@orange.fr](mailto:patrick.preux@orange.fr)

Xavier Goguelat  
Coordonnées : 06 85 48 60 65  
Email : [xaviergoguelat@orange.fr](mailto:xaviergoguelat@orange.fr)

Jean-François Bowen  
Coordonnées : 06 89 93 67 03  
Email : [jf.bowen@laposte.net](mailto:jf.bowen@laposte.net)



#### TRANSPORT – Déplacement en car couchette

#### **COURSES PREVUES :**

- Samedi : **Montée au refuge de Temple Ecrins à partir de la Bérarde**
- Dimanche : **Ascension de l'arête sud du Pic Coolidge 3775 m – PD-**
- Lundi : **Montée au Col des Avalanches 3499m - Ascension du Fifre 3699 m – PD  
ou du Flambeau des Ecrins 3551 m – PD**

Courses longues demandant une excellente condition physique

#### **NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4**

**HEBERGEMENT :** Refuge CAF de Temple Ecrins (2410 m) – gardé

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

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

**Personnel :** vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, guêtres, polaire), vivres de courses pour 3 jours, crème solaire, lunettes de soleil, gants (2 paires), couteau « suisse », gourde, lampe frontale, carte CAF 2010, chéquier pour le règlement du refuge et du repas du lundi soir.

#### **DIVERS :**

**Préparation :** contacter les encadrants par téléphone ou mail à partir de la semaine 19.

**Départ :** rendez-vous vendredi 21 mai à 21h00 Porte d'Orléans devant la statue de Mal. Leclerc.

**Retour :** mardi 25 mai matin vers 5h30 Porte d'Orléans

**Coût :** - Car 130€ à régler à l'inscription auprès du secrétariat du CAF

- *Frais de refuge + petit déjeuner du samedi + taxi de Bourg d'Oisans à la Bérarde + dîner lundi au restaurant avant le retour en car : environ 100€*