



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2010

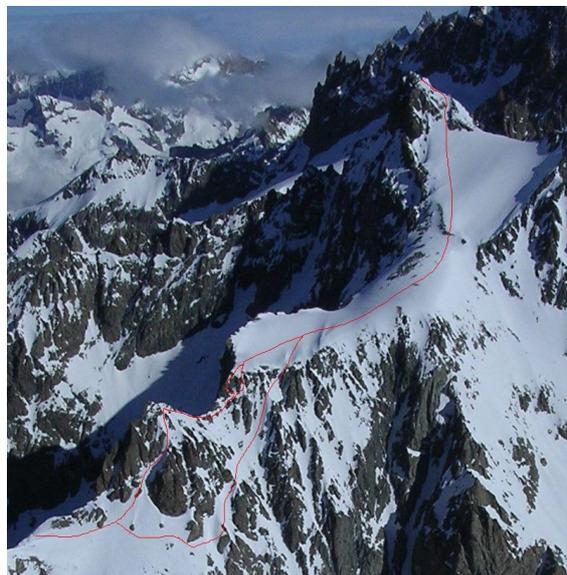
REF. 10-ALP15 - SORTIE ALPINISME ECRINS –Villard d'Arène / La Bérarde - 22 & 24 Mai 2010

Encadrants :

Patrick Preux
Coordonnées : 06 08 83 03 88
Email : patrick.preux@orange.fr

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

Jean-François Bowen
Coordonnées : 06 89 93 67 03
Email : 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€*