



**CLUB ALPIN DE L'ILE DE FRANCE – ALPINISME**  
**FICHE PROGRAMME 2010**

**10-ALP16 - SORTIE ALPINISME**  
**Initiation - courses de neige**  
**Du samedi 22 au lundi 24 mai (Pentecôte)**

**Encadrants :**

Thierry LOSSER  
Coordonnées : 06 62 46 14 92  
Email : [thierrylosser@yahoo.fr](mailto:thierrylosser@yahoo.fr)

Bruno MOREIL  
Coordonnées : 06 45 97 69 92  
Email : [moreil.bruno@orange.fr](mailto:moreil.bruno@orange.fr)

Mathieu RAPIN  
Coordonnées : 06 68 23 03 65  
Email : [matrapin@gmail.com](mailto:matrapin@gmail.com)



Les Bans (3669m) et le Mont Gioberney (3352m) lors de la montée au refuge

**TRANSPORT :** Déplacement en car-couchettes

**COURSES PREVUES :**

1<sup>o</sup>jour : montée au refuge, puis exercices d'initiation sur neige (cramponnage, encordement...)

2<sup>o</sup>jour : ascension du Mont Gioberney (3352 m)

3<sup>o</sup>jour : ascension des Pointes de la Pilatte (3476 m)

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :** 6 (bonne endurance nécessaire)

**HEBERGEMENT :** Refuge de la Pilatte (2577 m)

**MATERIEL NECESSAIRE (participants) :**

**Technique :** casque, piolet, chaussures d'alpinisme, crampons + antibott, baudrier, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik 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/thermos, lampe frontale, carte CAF 2010, moyens de paiement pour le règlement du refuge et des autres frais.

**DIVERS :**

**Organisation :** contacter les organisateurs dans la semaine qui précède (par mail ou téléphone)

**Départ :** rendez-vous vendredi 21 mai 2010 à 21h30 Porte d'Orléans devant la statue de Mal. Leclerc.

**Retour :** mardi 25 mai vers 5h30 le matin.



**CLUB ALPIN DE L'ILE DE FRANCE – ALPINISME**

**FICHE PROGRAMME 2010**

**Coût** : car à régler à l'inscription au secrétariat du CAF – 130 € ; rajouter le refuge (environ 60 €) + le petit-déjeuner du samedi matin + repas du lundi soir au restaurant + le trajet en transport collectif de Bourg d'Oisans à la Bérarde.