



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

### FICHE PROGRAMME 2010

#### REF. 10-ALP24 - SORTIE ALPINISME CHAMONIX 10-ALP24 - Aiguille du Peigne – 4 & 5 septembre 2010

#### Encadrants :

Jean-François Bowen

Coordonnées : 06 89 93 67 03

Email : [jf.bowen@laposte.net](mailto:jf.bowen@laposte.net)

Jean-Pierre Both

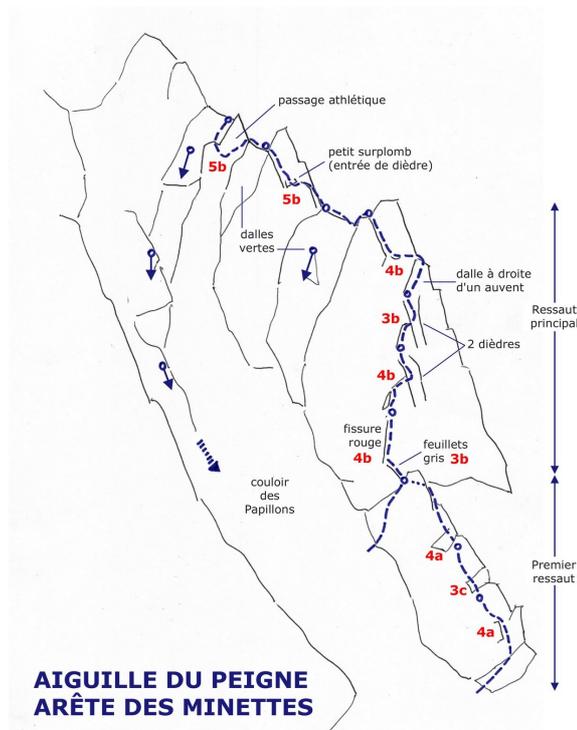
Coordonnées : 06 08 67 62 04

Email : [jean-pierre.both@wanadoo.fr](mailto:jean-pierre.both@wanadoo.fr)

Patrick Preux

Coordonnées : 06 08 83 03 88

Email : [patrick.preuxt@orange.fr](mailto:patrick.preuxt@orange.fr)



#### **TRANSPORT – Déplacement en car couchette**

#### **COURSES PREVUES :**

1- Eperon des minettes : voie de 9 longueurs AD+ en terrain montagne - dénivelé 300 m

2- Ascension de l'Aiguille du Peigne par la voie normale (3192 m) AD - dénivelé 600 m

ou

Les Lépidoptères : voie de 5 longueurs en dalle D- dénivelé 180 m

#### **NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6**

#### **HEBERGEMENT :** Refuge du Plan de l'Aiguille

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

**Technique :** casque, baudrier, chaussons d'escalade, chaussures pour l'approche et la descente, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, machard ou équivalent.

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

#### **DIVERS :**

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

**Départ :** rendez-vous vendredi 3 septembre à 22h00 Porte d'Orléans devant la statue de Mal. Leclerc.

**Retour :** lundi 6 septembre matin vers 5h30 Porte d'Orléans

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



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

**FICHE PROGRAMME 2010**

*- Frais de refuge + petit déjeuner du samedi + dîner dimanche au restaurant avant le retour en car : environ 70€*