



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

**REF. ALP38 - SORTIE ALPINISME**  
**AIGUILLE DE LA VANOISE – GRANDE GLIERE – 3 & 4 Juillet 2010**

**ENCADRANTS :**

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

**Jean POTIE** Tél. : 06.17.33.63.13  
Email : [jean.potie@mpsa.com](mailto:jean.potie@mpsa.com)

**TRANSPORT – Déplacement en car couchettes**

**COURSES PREVUES**

**1° jour** : montée au refuge + Aiguille de la Vanoise (2796m), traversée des Arêtes (AD)  
**2° jour** : Pointe de la Grande Glière (3392m), col des Schistes et arête sud

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4**

**HEBERGEMENT** : Refuge du col de la Vanoise

**MATERIEL NECESSAIRE (participants) :**

**Technique** : casque, piolet, crampons + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, longe, descendeur, autobloquant.

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

**DIVERS :**

**Préparation** : contacter les encadrants par téléphone ou mail la semaine précédant le départ

**Départ** : rendez-vous vendredi 2 Juillet à 21h30 Porte d'Orléans devant la statue du Mal. Leclerc.

**Retour** : lundi 5 Juillet vers 5h30

**Participation aux frais** : car 120 € à régler à l'inscription auprès du secrétariat du CAF + *Frais de refuge (~35 €) + petit déjeuner du samedi (~8 €) + dîner lundi au restaurant (~20 €) avant le retour en car.*