

Samedi 10 avril 2010 - dimanche 11 avril 2010

10-RQ13 - Rochers du Génépi

Niveau physique : Moyen

Niveau technique :

Terrain : Alpin

Type : Itinérant avec portage

Hébergement : Refuge de l'Etendard gardé du 17/3 au 15/5

Transport : Libre

Participation aux frais : 80

Date d'ouverture : jeudi 01 octobre 2009

Accord obligatoire : Oui

Samedi : Montée au refuge de l'Etendard (2430m) par le col de la croix de Fer, et selon conditions de neige antécime de l'Aiguille de la Laisse (2875m) ou Croix de Picheu (2560m) ou tour de Mondor Riétour.

Dimanche : Selon conditions de neige Cime de la Valette (2858),

Autour de nous : belle silhouette de l'Etendard, haut sommet des Grandes Rousses, Aiguilles d'Argentières.

Carte IGN 3335ET

Train : chacun gère son billet. En général les PREMs sont accessibles 3 à 4 mois avant la date de voyage

Horaires préconisés si le train de nuit direct est dispo :

Aller : Vendredi 9 Avril Paris Auster 23h06 – St Jean de Maurienne (SJM) 7h37 RDV en tête de Train 22h30

Retour : Dimanche 11 Avril SJM 22h01 – Paris 7h55

Si le direct n'est pas dispo :

Aller : Vendredi 9 Avril Paris Auster 23h00 – Chambéry 4h56 – 8h07 SJM 9h04

Retour Dimanche 11 Avril SJM 19h04 Autocar Chambéry 21h32 – 00h08 Paris 6h17

Prendre avec soi le petit dej du samedi matin, à consommer dans le train avant d'arriver ;-) + les 2 piques niques du midi adaptés à la neige. Repas ensemble à SJM avec de reprendre le train.

Taxi commun de St J. de Maurienne au Hameau de Turin /selon déneigement de la route, et retour.

A bientôt

Bruno

.

Idées pour préparer sa sortie : Nous partons « tout équipés » sac au dos

Prendre le minimum du minimum et c'est déjà trop ;-)

A porter sur soi au départ :

Un paire de chaussures à semelles rigides (moyenne ou haute montagne)

Chaussettes montagne (pas de coton)

Sous-vêtements chaud (fibre évacuant la transpiration) = couche 1

Une polaire 200g = couche 2

Pantalon montagne (pas de coton donc pas de Jean) = couche 2

Vêtement imperméables respirant : Veste de montagne et sur pantalon = couche 3

Un sac à dos léger (40 /50l) permettant de fixer les raquettes, doublé à l'intérieur d'un grand sac poubelle de jardin

A porter dans le sac au départ :

ARVA + Pelle + sonde (Pelle accessible instantanément) INDISPENSABLE pour prendre le départ

Une paire de raquettes réglées sur les chaussures avant le départ

Une paire de bâtons équipés de rondelles neige

Sacs en plastiques (supermarché) éventuels pour l'étanchéité des chaussures

Guêtres ou sur bottes

Bonnet, gants, lunettes de soleil, crème solaire et stick lèvres

Gants et lunettes de soleil de rechange (ou masque de ski)

Chaussettes de montagne de rechange (pas de coton)

Un tout petit change chaud isolé dans sacs plastique

Drap sac pour le gîte, boules Quiès isolé dans sacs plastique

Petite pharmacie perso et mouchoirs en papier dans sac plastique

Piles de rechange pour l'ARVA (2 x LR6)

Couverture de survie

Pique niques et vivres de courses isolés dans sacs plastique

Couteau + sifflet + crayon à papier et 1 feuille

Carte CAF

Frontale

Gourde

Téléphone portable si disponible