

	Saison 2009	CAF Ile de France Randonnée Pédestre Accueil : 12, rue Boissonade 75014 PARIS tel : 01 42 18 20 00 Site web : http://www.clubalpin-idf.com
--	-------------	--

Fiche-programme de la sortie de Randonnée 10 RW 04
Du 3 au 4 octobre soit 2 jours

Nom et coordonnées des encadrants :	Programme prévisionnel
Laurent METIVIER E-mail : laurent.metivier@sncf.fr tél. B: 01 53 42 07 98 tel dom :01 60 46 44 12	L'Envers des Aiguilles Rouges Traversée de Praz Coutant au Buet

Nombre de participants à la sortie yc l' encadrant ;8 **Cartes** : 1/25 000 ème 3530 ET SAMOENS



Aiguilles Rouges

Caractéristiques du parcours programmé :

Niveau 2 montagne **Niveau physique** : moyen+
itinéraire sur sentier et hors sentier en traversée – port du sac a dos les deux jours avec totalité des affaires prises au départ de Paris.

Rythme d'ascension requis : MOYEN 300 mètres par heure en moyenne sur tout le parcours

Dénivelé : jour 1 montée 900 m obligatoire+ 400 m optionnels (AR) jour 2 montée 1000 m

Distance environ 15km par jour

Voyage : train **billet à prendre par les participants – aller :Paris Saint Gervais le Fayet – retour : Le Buet –Paris**

Rendez-vous sur place: le 3 matin à la gare de Saint Gervais à l'arrivée du train de nuit de Paris vers 9 H pour prendre un taxi vers Praz Coutant.

Retour prévu à Paris de la gare du Buet (départ 16H04 pour ST Gervais , correspondance pour LYON (arrivée 20h47) puis TGV LYON PARIS arrivée 22h59(possibilité également via Bellegarde).

Cout prévisionnel à régler à l'inscription 70 €, comprenant nuitées- demi -pension frais administratifs et d'organisation, transport sur place

Réunion préparatoire : contacter téléphoniquement (ou par mail) l'organisateur au plus tard la semaine précédant le départ

Conditions d'hébergement : Refuge Auberge de Moede Anterne – prévoir un drap sac

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 2 jours

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF

ITINERAIRE

Samedi : Praz Coutant-Plaine Joux – refuge de Moède puis aller retour à la Tête de Willy

Dimanche refuge de Moède – Chalets de Willy – Col de Salenton – aller-retour (facultatif) à l'Aiguille de Salenton puis descente vers le Buet par le vallon de Bérard

Cet itinéraire est susceptible d'être modifié selon la météo, les conditions du terrain et le niveau physique des participants.



Vallon de Bérard