

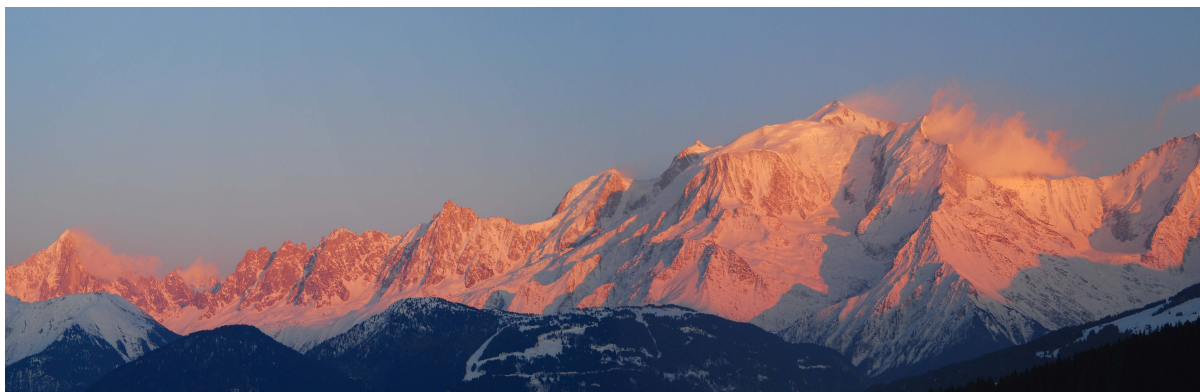
TMB : le chaînon manquant

Du 21 juin au 23 juin 2010

Organisation : Alain CHANGENET

niveau S □ □ □ : 8 places

référence 10-RW102



Cette randonnée sera la conclusion d'un Tour du Mont Blanc effectué en septembre 2009 mais non bouclé (des Houches au Tour). Il est bien sûr ouvert à tous, les participants à la précédente sortie qui auront à cœur de terminer cette boucle magnifique et à ceux qui voudront (re)découvrir ou (re)parcourir ce cheminement entre « La » Chaîne et les Aiguilles Rouges.

Cartographie :

IGN Top 25 : 3531ET et 3630 OT

Esprit de la sortie.:

Nous aimons la montagne et nous aimons la parcourir ensemble. Pour assurer en même temps la convivialité et la sécurité, le premier devra garder le dernier en visibilité et réciproquement...

Niveau de difficulté :

La cotation S s'explique notamment par la dénivelée importante du 1er jour après une nuit passée dans le train puis une étape longue le lendemain. La cotation technique □ □ □ est principalement due au fait qu'il est possible de rencontrer à cette époque des plaques de neige résiduelles. Il est donc nécessaire d'être en bonne forme physique et d'avoir le pied sûr...

Départ de Paris dimanche 20 juin et retour mercredi 23 juin 2010

Rendez-vous en gare SNCF de Montroc

Programme prévu :

Le programme n'est pas contractuel. Les itinéraires pourront être modifiés et ajustés en fonction des conditions météo et de la forme des participants.

Jour -1 – 20 juin 2010 : voyage train lunéa 05595 Paris-Saint-Gervais- départ de Paris gare d'Austerlitz à 23h02 puis Saint-Gervais - Montroc départ 09h32 arrivée 10h41.

Jour 1 – 21 juin 2010 : Montroc – Refuge du Lac Blanc

+1000/-50 5km - 4h

Depuis Montroc, nous rejoignons à Tré-le-Champ l'itinéraire du TMB. Après le passage des échelles à l'aiguillette d'Argentière, nous quittons le chemin pour rejoindre le refuge par le GR du tour du pays du Mont Blanc.

jour 2 – 22 juin 2010 : Refuge du Lac Blanc – Refuge de Bel-Lachat

+1000/-1200 12km -7h

Selon les conditions, nous rejoindrons le refuge par le col de l'index (plus alpin) ou par la Flégère (plus de dénivelée). Ce dont on est assuré, c'est d'évoluer dans un paysage unique...

jour 3 – 23 2010 : Refuge de Bel-Lachat – Les Houches

+100/-1300 6km - 4h

Que de la descente aujourd'hui, on prendra notre temps pour identifier et admirer tous les sommets qui nous entourent.

Retour à Paris : Départ de la gare des Houches 15h57 pour Saint-Gervais puis 16h45 pour Annecy puis 18h32 (TGV 06984) pour Paris gare de Lyon arrivée 22h05.

Dispersion en gare des Houches.

Equipement :

Tout en restant conscient du fait que l'ennemi, c'est le poids vous pourrez préparer votre sac en vous inspirant de cette liste type :

MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos
- Couvre-sac (ou cape de pluie)
- Paire de bâtons de marche
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- Gourde
- Canif
- Lampe frontale

VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- Sous-vêtements chauds haut et bas
- T-shirt manches longues et/ou chemise
- Pantalon
- Ceinture
- Chaussettes chaudes
- Chaussures de montagne (très bonne imperméabilité)
- Guêtres
- Rechanges pour le soir
- Chaussons (pour le refuge)

SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU SOLEIL

- Veste imperméable
- Polaire ou doudoune

DIVERS

- Crème solaire
- Stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Drap-sac (sac à viande)
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Boules Quiès

VIVRES

- Pique-nique du jour et en-cas
- Gâteries personnelles

PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces (dépenses perso, ~10€ / jour pour pique-nique, pot, gâteries...)
- Quelques chèques
- Carte Bleue Visa
- Billets de train

ET ...

- Appareil photo
- Carnet, crayon
- Lecture
- Lunettes de vue
- Téléphone portable

Carte CAF obligatoire.

PARTICIPATION AUX FRAIS et INSCRIPTION : 132€ à régler lors de l'inscription

La participation financière ne comprend pas les voyages ni les trois pique-niques.

Inscription en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile de France.

Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris

Ou sur place : 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

Demandez des renseignements au secrétariat (tel : 01 42 18 20 00) si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

Au plaisir de vous rencontrer !

N'hésitez pas à me demander des précisions :

En m'écrivant : alain.changenet@orange.fr

En m'appelant (tel : 06 89 15 03 02)