

Fiche-programme de la sortie de ski de montagne n° 10-S008.
Du 5 au 6 décembre 2009 inclus, soit 2 jours

Accord préalable des encadrants pour l'inscription : NON (mais appeler au téléphone pour prendre contact)

Nombre de participants à la sortie yc les encadrants ;8

Nom et coordonnées des encadrants :

Guy Levi E-mail : glevi@noos.fr tél. Port. : 06 09 65 28 88 tél dom. : 01 77 17 44 66	Laurent METIVIER E-mail : laurent.metivier@sncf.fr tél. B: 01 53 42 07 98 tel dom :01 60 46 44 12
---	--

Programme prévisionnel :

<p>Samedi : montée à la cabane Maighels (2300 m) depuis l'Oberalp Pass + exercices autour du Piz Cavradi (2612m) Dimanche : vers le piz Tavriola – descente vers Andermatt ou retour à l'Oberalp Pass suivant enneigement</p> <p>Plus que de réaliser une course l'objectif de cette sortie est de donner une première approche des techniques de base du ski de montagne (progression et sécurité).</p>



Cabane Maighels

Fiche à découper et à renvoyer au secrétariat du CAF IdF avec le chèque de participation aux frais d'organisation de la sortie et la photocopie de la carte d'adhérent pour les non membre du CAF Ile de France au plus tôt un mois avant le premier jour de la sortie

Cartes : carte nationale de la Suisse 1/50 000 ème Disentis

Caractéristiques du parcours programmé :

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

Difficulté : Dénivelé journalier 750 m ; Particularités : niveau F ; 1 skieur

Conditions d'hébergement : Refuge en principe gardé, demi-pension à 55 francs suisses. Prévoir uniquement vivres de course pour midi

Coût prévisionnel (en plus du montant réglé à l'inscription) : **demi pension (55FS) + 1 petit déjeuner (+/- 12FS) + repas du dimanche soir + train vers Oberalp pass (prévoir en tout un peu plus qu'une centaine de francs suisse)**

Voyage : Car-couchette

Départ : vendredi 4 décembre départ de la Porte d'Orléans (statue Général Leclerc) à 21 H

Retour : lundi 7 décembre à 5h30 à la Porte d'Orléans

Contactez un des organisateurs par mail ou téléphone après votre inscription :

<p>Pour des raisons de sécurité, les inscriptions des personnes n'ayant pas pris contact avec les organisateurs ne seront pas confirmées.</p>
--

Equipement individuel :

Matériel individuel indispensable pour toutes les sorties : cf NEIGES 2010

Un Arva, une pelle et une sonde sont indispensables

<p>L'ARVA est absolument obligatoire L'organisateur ne pourra pas autoriser un participant à suivre la collective, si celui-ci ne dispose pas d'un ARVA en bon état de fonctionnement (il est conseillé d'emporter des piles de rechange).</p>
--

Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie :

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 2 jours

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF / Pièce d'Identité (carte ou passeport)