

CAF Ile de France

Ski de montagne

SORTIE S117

Autour des Dômes de Miage

ATTENTION : léger changement de dates pour cette sortie

Elle se déroulera du samedi 8 au mercredi 12 mai inclus soit 5 jours

- Organisateur : Claude EvenTél. dom : 0450 32 51 97 avant le 30 avril et 01 49 63 99 08 après
P : 06 08 95 90 671. Programme :

J1 Montée au refuge de Tré la tête 1970m - M 770m

J2 Mont Tondou 3100m, Refuge des Conscrits 2602m M 1130m D 700m

J3 Aiguille de la Béragère AR 3425m M-D 825m M 150m

J4 3^e Dôme de Miage AR 3673m M-D 1070mJ5 1^{er} Dôme 3670m et descente du glacier d'Armanette M 1067m D 2000m

ou Aiguille de glaciers 3592m et descente Face SW M 1142m D 1800m

On choisira en fonction des conditions nivo-météo

Carte IGN au 1/25000 3531 ET : ST Gervais les bains.

3. Caractéristiques des courses prévues

Rythme d'ascension exigé : 300m/h

Difficulté : AD, 2 skieurs (voir "Neiges 2010")

Type de courses 3 AR, 2 Traversées

Dénivertée maximale obligatoire : 1142m

Particularités : Terrain glaciaire peu tourmenté dans les itinéraires de ski.

Hébergements : Demi-pension en refuges gardés très confortables.

coût à prévoir sur place (en plus de l'inscription et du train) : 220€

4. Voyage en train

Prendre dès que possible les billets suivants, au tarif loisirs.

Aller de Paris - Austerlitz le 7 mai à 23h02 - Arrivée ST Gervais 9h11
en train couchettes - RV à l'entrée du quai à 22h45

Retour de ST Gervais le 12 mai à 16h45 à Paris 22h07
avec changement à Annecy (TER + TGV)

En cas de retour par Bourg ST Maurice, on procédera au changement de billet par téléphone depuis le refuge, sans perte financière. Et en cas de trains complets, on renoncera à cette option.

5. Équipement individuel

Voir recommandations dans Neiges 2010

L'ARVA en état de marche et la pelle à neige soit obligatoires

Prendre les crampons, baudrier, et piolet.

Emporter les vivres de course pour 5 jours

Carte CAF indispensable

6. Appel téléphonique obligatoire de l'organisateur, au 0149 63 99 08 le mercredi 5 mai entre 19h30 et 20h30 pour confirmation de départ ou modification.