



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2011

REF. 10-ALP30 - SORTIE ALPINISME Charbonnel – 2-3 juillet 2011

Encadrants :

Rémi MONGABURE

Coordonnées : 01 53 14 31 45 (dom.)
06 08 33 08 98

Email : mongabure.remi@wanadoo.fr

Patrick PREUX

Email : patrick.preux@orange.fr

Bruno MOREIL

Email : moreil.bruno@orange.fr

Thierry VARNEAU

Email : thierry.varneau@orange.fr

TRANSPORT – Déplacement en car

COURSES PREVUES : Charbonnel

- Montée au bivouac vers 2200 m, ou plus haut selon conditions d'enneigement
- Ascension du Charbonnel (3750m) et redescente

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8

HEBERGEMENT : camping

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, piolet, crampons (réglés aux chaussures) + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent, 2 broches, 3 dégaines.

Personnel : vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, guêtres, polaire), lunettes de soleil, gants, couteau, gourde, lampe frontale, carte CAF 2011, carte de crédit ou liquide.

→ **camping :** matelas, duvet – réchauds et tentes à répartir la semaine avant le départ

Vivres : chacun s'occupe de ses vivres de course + dîner samedi soir / petit déjeuner dimanche matin.

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail 1 semaine avant le départ.

- connaissance des techniques de progression en glace indispensable
- bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid)
- expérience en alpinisme (cramponnage latéral et frontal, piolet traction, pentes raides)

Départ : rendez-vous vendredi 1^{er} juillet à 21h30 à la Porte d'Orléans, pour un **départ à 22h00**

Retour : lundi 4 juillet à la Porte d'Orléans à 5h30

Coût : sur place, petit déjeuner samedi matin + repas dimanche soir ; environ 30€ en tout