



## CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE – ALPINISME

### FICHE PROGRAMME 2011

#### 11-ALP 37 - SORTIE ALPINISME

Voies de rocher à la PIERRA MENTA - 10-11 septembre 2011

#### ENCADRANTS:

Frédéric Beyaert	Tél. : 01 40 88 54 11 (HB) - 06 84 18 72 65	Email : <a href="mailto:beyaert.f@pg.com">beyaert.f@pg.com</a>
Thierry Varneau	Tél. 06 73 85 00 47	Email : <a href="mailto:thierry.varneau@orange.fr">thierry.varneau@orange.fr</a>
Jean-Pierre Both	Tél. 06 08 67 62 04	Email : <a href="mailto:jeanpierre.both@gmail.com">jeanpierre.both@gmail.com</a>
Thierry Losser	Tél. 06.62.46.14.92	Email : <a href="mailto:thierrylosser@yahoo.fr">thierrylosser@yahoo.fr</a>

#### TRANSPORT – Déplacement en car couchette

#### COURSES PREVUES – A DEFINIR DANS LA LISTE CI-DESSOUS ET SELON LE NIVEAU DES PARTICIPANTS :

##### Pierra Menta :

- Tête de Balme en AD / AD+
- voie Zwingelstein et Loustalot 120 m en AD+
- Arête Nord de la Pierra Menta 120m D 5b oblig (entièrement équipée)
- Voie Bérard Rigotti D 5a oblig (entièrement équipée)

##### Tête de Lion face ouest :

- Voie Chair et Cuir 170m D 5b oblig
- Voie Reveyaz 170m D+ 5b oblig (équipement à compléter)

##### Aiguille de la Nova :

- Traversée intégrale des arêtes de l'Aiguille de la Nova AD avec du 4

##### Cime du Gargan :

- Arête du fer de lance 4c

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8

#### HEBERGEMENT : Refuge de La Balme

#### MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

**Technique** : casque, baudrier, chaussures pour l'approche et la descente, chaussons d'escalade, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, autobloquant.

**Personnel** : vêtements de montagne chauds (veste type Goretex, pantalon de grimpe, polaire), vivres de courses pour 2 jours, lunettes de soleil, couteau, gourde ou thermos, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture survie.

Carte CAF 2011, chéquier, espèces pour le refuge, les repas et les consommations

**DIVERS : Préparation** : contacter les encadrants par téléphone ou par mail la semaine précédente.

**Départ** : rendez-vous vendredi 9 septembre à 21h00 à la Porte d'Orléans, pour un **départ à 21h30**.

**Retour** : lundi 12 septembre à la Porte d'Orléans à 5h30

**Coût** : car 130€ à régler à l'inscription auprès du secrétariat du CAF – Frais de refuge + petit



**CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE – ALPINISME**

**FICHE PROGRAMME 2011**

déjeuner du samedi + dîner dimanche au restaurant avant le retour en car : environ 70€ .