



## CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE – ALPINISME

### FICHE PROGRAMME 2011

#### 11-ALP28 - SORTIE ALPINISME GRAND PARADIS PAR LA VOIE NORMALE – du samedi 25 au dimanche 26 juin 2011 (2 jours)

#### **ENCADRANTS:**

Ghislaine CATHENOD

Tél. : 06 19 74 99 75

Email : [ghislaine.cathenod@gmail.com](mailto:ghislaine.cathenod@gmail.com)

Jérôme Blavignac

Tél : 06 80 94 46 45

Email : [jerome.blavignac@numericable.fr](mailto:jerome.blavignac@numericable.fr)

#### **TRANSPORT:** car-couchettes

#### **PROGRAMME :**

Montée au refuge Federico Chabod (2750 m)

Installation en bivouac à proximité du refuge.

Ascension du Grand Paradis (4061 m) par le Glacier de Laveciau, puis la voie normale

**Niveau technique :** PD-

**Expérience requise :**

- première expérience en alpinisme (cramponnage, évolution sur pentes de neige, rocher facile) ;
- bonne condition physique (altitude).

#### **NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4**

**HEBERGEMENT :** bivouac à proximité du refuge Chabod

#### **MATERIEL NECESSAIRE (participants) :**

**Technique :** casque, 1 piolet droit, crampons + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme cuir, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, autobloquant.

**Pelle, sonde, ARVA selon conditions.**

**Personnel :** vêtements de montagne (veste type Goretex, pantalon montagne + collant, guêtres, polaire, bonnet), vivres de courses pour 2 jours, lunettes de soleil, 2 paires de gants, couteau, gourde, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture survie, carte CAF 2011, chéquier, **espèces** pour les repas du samedi matin et dimanche soir.

Pour le bivouac : matelas léger + duvet. Matériel collectif (réchaud et gamelles) et nourriture à répartir entre tous.

#### **DIVERS :**

**Préparation :** contacter les encadrants par téléphone ou mail pour l'inscription.

**Départ :** le vendredi 24 juin soir, à **21h15** pour un départ à 21h30 (horaire à confirmer dans la semaine du départ)

**Retour :** le lundi 26, vers 5h30 le matin (premier métro)

**Frais :** car à régler à l'inscription au secrétariat du CAF (130 €, à confirmer sur le site) + petit déjeuner au restaurant samedi matin + repas du dimanche soir au restaurant