

Fiche-programme de la sortie de Randonnée 11-RW67

Du 2 au 3 JUILLET 2011

Nom et coordonnées des encadrants :

Programme prévisionnel

Laurent et Agnès METIVIER
E-mail : laurent.metivier@sncf.fr
tel dom : 01 60 46 44 12
portable : 06 17 32 29 65

Ascension de la Pointe de Vallaisonnay

Nombre de participants à la sortie yc les encadrants ;8

Cartes : 1/25 000 3532ET Les Arcs 3633 ET Haute Maurienne



Vers la Pointe du Vallaisonnay

Caractéristiques du parcours programmé :

Niveau technique 2 montagne; - itinéraire sur sentier et hors sentier – traversées de névé possible.

Niveau Physique : moyen + port du sac a dos les deux jours avec totalité des affaires prises au départ de Paris (sauf ascension de la pointe du Vallaisonnay en aller retour)

Rythme d'ascension requis : 300 m à l'heure

Dénivelé : 1200 m le premier jour 900m le second

Distance : jour 1 environ 9 km jour 2 16 km Allure 4,5km/h

Voyage : train billet à prendre par les participants – aller : Paris Bourg Saint Maurice – retour : Landry -Paris

Rendez-vous sur place: Gare de Bourg Saint Maurice à l'arrivée du train de nuit Paris à 08h30 pour prendre un car pour Le Chevril (temps limité pour le petit déjeuner – je conseille de le prendre dans le train)

Retour prévu à Paris en TGV départ de Landry en fin d'après midi

Coût prévisionnel à régler à l'inscription 70 €, comprenant demi-pension en refuge, frais administratifs et d'organisation, transport éventuel sur place

Réunion préparatoire : contacter téléphoniquement (ou par mail) l'organisateur au plus tard la semaine précédant le départ

Conditions d'hébergement : Refuge d'Entre les lacs gardé

Matériel : Névés possibles en altitude prévoir des bâtons de marche ou un piolet– un drap sac pour le gîte.

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 2 jours

Documents administratifs nécessaires :

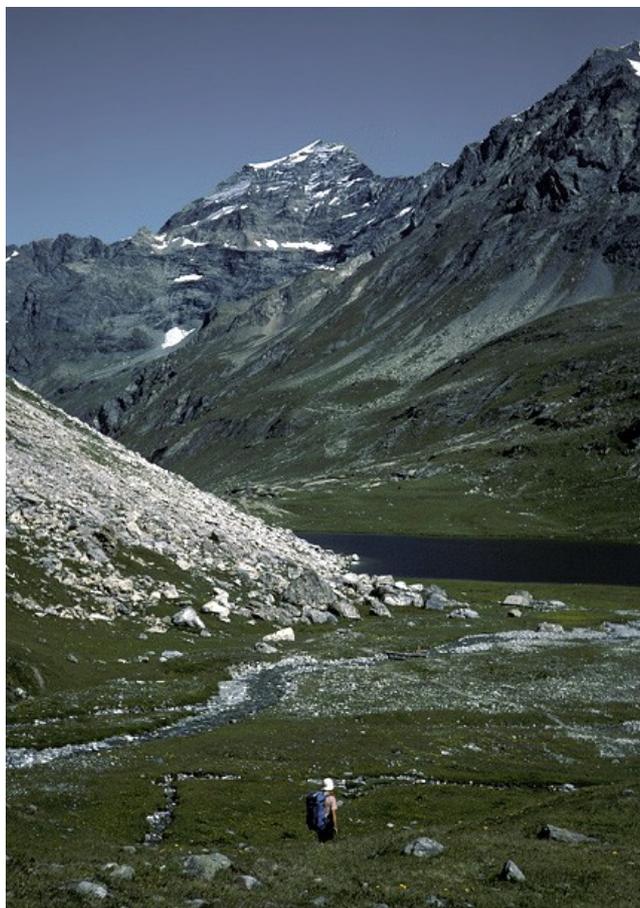
Carte CAF

ITINERAIRE

Samedi : Le Chevril – Pointe Percée – col de la Sachette – refuge d'entre les lacs

Dimanche : aller retour à la pointe de Vallaisonnay (3020 m) puis descente vers Porte de Rosuel et Landry

Cet itinéraire est susceptible d'être modifié selon la météo, les conditions du terrain e et le niveau physique des participants.



Vers le refuge d'entre les lacs