

	<p>Saison 2012</p>	<p>CAF Ile de France Alpinisme Accueil : 12, rue Boissonade 75014 PARIS tel : 01 42 18 20 00 Site web : http://www.clubalpin-idf.com</p>
--	--------------------	---

Fiche-programme de la sortie Alpinisme n° 12ALP46
du 4 au 5 aout 2012

Nom et coordonnées des encadrants :

<p>Laurent METIVIER E-mail : laurent.metivier@sncf.fr tél. B: 01 53 42 07 98 tel dom :01 60 46 44 12</p>	<p>Accord préalable des encadrants pour l'inscription OUI (mais appeler au téléphone pour prendre contact)</p> <p>Nombre de participants à la sortie y c les encadrants 2</p>
--	---

Programme prévisionnel :

<p>Courses prévues : Ascension du Rocher de Plassa (2867m) Course d'escalade rocheuse PD (pas de III) Bonne condition physique indispensable – quelques notions d'escalade souhaitée Jour 1 montée au refuge : 800 m + balade au dessus du refuge Jour 2 : dénivelé 800 m</p>



Rocher de Plassa
(photo Caroline Camus)

Cartes : 1/25 000ème **Conditions d'hébergement** : Refuge gardé du Grand Plan

Rendez-vous sur place: Gare de Moutiers Salins le samedi matin à l'arrivée soit du train de nuit de Paris s'il existe soit du premier train régional de Chambéry pour prendre le car pour Courchevel)

Retour prévu à Paris de la gare de Moutiers vers puis TGV vers Paris)

Billets à prendre par les participants – attention pour les amateurs de Prem's en cas de mauvais temps et d'impossibilité de faire la course la sortie pourrait être annulée.

Cout prévisionnel à régler à l'inscription 80 € comprenant la ½ pension, les frais d'organisation et administratifs

Réunion préparatoire ou contact téléphonique avec les organisateurs dès l'inscription et au plus tard une semaine avant le départ notamment pour vérifier le gardiennage du refuge.

Equipement individuel :

Matériel : casque, baudrier, longe de relais +2 mousquetons, chaussures de montagne étanches, lunettes de soleil, lampe frontale

Bâtons de marche optionnels

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 2 jours

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF

Cet itinéraire est susceptible d'être modifié selon la météo, les conditions de la montagne et le niveau physique et technique des participants ainsi que les facéties de la SNCF qui n'est plus capable de garantir ses horaires à l'avance.