



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2011

REF. 13-ALP03 - SORTIE ALPINISME

Ardiden – 05-08 octobre 2012

Encadrants :

Rémi MONGABURE

Coordonnées : 01 53 14 31 45, 06 08 33 08 98

Email : mongabure.remi@wanadoo.fr

Frédéric BEYAERT

Coordonnées : 06 84 18 72 65

Email : beyaert@pg.com

Bruno MOREIL

Coordonnées : 06 45 97 69 92

Email : moreil.bruno@orange.fr

TRANSPORT – Déplacement en car

COURSES PREVUES : Ardiden

- Montée au refuge Russel (non gardé) à 1985m par le col de Culaous (2565m)
- Ascension et traversée de l'Ardiden (2988m) – niveau F

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6**HEBERGEMENT : refuge non gardé****MATERIEL NECESSAIRE (participants) :**

Technique : casque, baudrier, chaussures d'alpinisme, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent,

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.

→ **refuge** : duvet – réchaud

Vivres : chacun s'occupe de ses vivres de course (2 jours) + dîner samedi soir + petit déjeuner dimanche matin.

DIVERS :

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

Départ : rendez-vous vendredi 4 octobre à 20h30 à la Porte d'Orléans, pour un **départ à 21h00**

Retour : lundi 9 octobre à la Porte d'Orléans à 5h30

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