

	Saison 2012	CAF Ile de France Accueil : 12, rue Boissonnade 75014 PARIS adresse postale : 5 rue Campagne Première tel : 01 42 18 20 00 Site web : http://www.clubalpin-idf.com
---	-------------	--

Fiche-programme de la sortie d'Alpinisme n° 2013– ALP44
Du 6 au 13 juillet 2013 inclus, soit 8 jours
Alpinisme de découverte du Massif du Mont Blanc

Accord préalable des encadrants pour l'inscription : OUI (appeler au téléphone pour prendre contact)

Nombre de participants à la sortie y compris les encadrants : 6 personnes (3 ou 4 participants)

Nom et coordonnées des encadrants :

Jean François DESHAYES - tel : 06 70 75 12 61 e-mail : jean-francois.deshayes@orange.fr	Bruno MOREIL - e-mail : moreil.bruno@orange.fr

Grandes lignes du circuit :

Réaliser l'ascension de l'Aiguille du Tour, de l'Aiguille du Moine et des Dômes de Miage, 3 sommets réputés du massif du Mont Blanc

Programme prévisionnel :

1^{er} jour Sam 6	Rassemblement à Vallorcine à la mi-journée, point sur les connaissances de chacun et école d'escalade sur la falaise de Vallorcine.
2^{ème} jour Dim 7	Montée au refuge Albert 1 ^{er} – l'après midi, école de neige et glace à proximité du refuge.
3^{ème} jour Lun 8	Ascension de l'Aiguille du Tour (3540 m) – Descente au Tour et coucher en gîte
4^{ème} jour Mar 9	Montée au refuge du Couvercle par les balcons de la Mer de Glace
5^{ème} jour Mer 10	Ascension de l'Aiguille du Moine (3412 m) – Retour au refuge du Couvercle
6^{ème} jour Jeu 11	Descente à Chamonix – Transfert aux Contamines – Montée au refuge de Trélatête
7^{ème} jour Ven 12	Ascension du Mont Tondu – Montée au refuge des Conscrits
8^{ème} jour Sam 13	Ascension des Dômes de Miage – Descente aux Contamines – Fin du stage

Ces renseignements sont indicatifs; le programme est susceptible d'être modifié, voire écourté ou annulé, selon les conditions nivo-météo prévues avant le départ ou rencontrées sur le terrain.

Cartes : IGN 1/25000^{ème} n° 3630 OT ou CNS 1/50000^{ème} n°282 – Martigny + 292 – Courmayeur

Caractéristiques du parcours programmé :

Type de circuit : **Aller et retour** et **Traversée** / Niveau montagne : **Facile à Peu difficile** / Niveau physique : **Soutenu**

Rythme d'ascension requis : **environ 400 mètres par heure** en moyenne sur tout le parcours

Particularités : **sortie nécessitant une petite expérience préalable de l'alpinisme et une très bonne condition physique**

Conditions d'hébergement :

Gîte et Refuges gardés

Coût du circuit : 370 € Comprend : - l'hébergement au gîte et dans les refuges en demi pension.
- Le train pour monter au refuge du couvercle et en descendre.
Ne comprend pas les transports en vallée
Les repas de midi et les vivres de courses ne sont pas fournis.

Dépenses sur place (en plus du montant réglé à l'inscription) : **environ 60 € + faux frais** (éventuellement télésiège pour monter au refuge Albert 1^{er})

Voyage : **individuel** - possibilité de voyager en train couchettes depuis Paris dans la nuit du x au y juillet
(départ Paris Austerlitz le vendredi 5 juillet au soir)
Début de la sortie : 14 heures à Vallorcine place de la gare
Retour : 18 h aux Contamines devant le syndicat d'Initiative

Equipement individuel :

Matériel individuel indispensable pour les sorties d'alpinisme facile en altitude : cf Glace et sentiers 2013

Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie :

Piolet / Crampons / Chaussures supportant les crampons / Baudrier équipé de 2 mousquetons dont 1 à vis / 2 sangles / 2 dégaines.

Si possible une broche à glace

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 7 jours – ravitaillement possible lors des changements de refuge

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF / Pièce d'Identité

Réunion préparatoire ou contact téléphonique avec les organisateurs dès l'inscription : non MAIS contacter impérativement l'organisateur pour les détails d'organisation

Pour des raisons de sécurité, les inscriptions des personnes n'ayant pas pris contact avec les organisateurs ne seront pas confirmées.

---oo0oo---

.....