CLUB ALPIN
IDF

RAQUETTES EN UBAYE
Du jeudi 7 au 10 mars 2013
Soumis à l'accord de l'organisateur

Alain Bourgeois
13 RQ1 4

Sport et détente pour ce séjour. Nous évoluerons entre 1700m et de 2500m d'altitude avec 10 à 12 km de distance. Nous formerons un groupe de 8 personnes dans la bonne humeur. Très peu de Portage de nos affaires puisque nous séjournons dans deux refuges de montagne, Superbe balade de **niveau moyen deux montagnes .**

Les débutants sont acceptés s'ils pratiquent régulièrement de la randonnée de plaine. Sur ces trois jours, nous aurons 400 m à 700m de dénivelées positives et négatives .Il est demandé une bonne forme physique. Nous devrons porter nos affaires la première journée dans le sac à dos.

Equipement, organisation :

Se munir de raquettes à neige, deux bâtons avec rondelles neige et des chaussures de randonnée étanches. Un KIT (arva, pelle, sonde) avec pile de rechange que vous pouvez louer au club.

Pas d'inquiétude, nous évoluerons dans des endroits sécurisés. Nous sommes en montagne enneigée donc prévoir (anorak, polaire, gants, bonnet, lunettes et crème solaire) Une couverture de survie, un sifflet et un drap sac.

Le matériel mentionné ci-dessus est obligatoire au départ du séjour pas de possibilité d'en louer sur place. Prévoir son pique nique du vendredi midi.

Nous pourrons commander des pique nique au refuge . Pas de magasin d'alimentation.

Coût :

130 Euros (budget approximatif) comprenant la demi pension (hors boisson) les frais de secrétariat et d'organisation deux transports sur place sauf le car de Gap à Barcelonnette (8 Euros)

Transport :

ALLER le jeudi 7 mars Paris Austerlitz-Gap départ 20h 37 arrivée 6h 48

RETOUR le dimanche 10 mars Gap – Paris Austerlitz départ 21h 55 arrivée 6h 48.

Chaque participant prend en charge son billet de train.

Rendez vous à la gare de Paris Austerlitz devant le quai de départ du train à 20h 10.

Pour toutes infos vous pouvez me contacter par le kifaikoi situé sur le site web du club