

	<p>Saison 2015</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° 15-ALP
du 13 au 20 juin 2015

Nom et coordonnées des encadrants :

<p>Laurent METIVIER E-mail : laurent.metivier1@free.fr tel dom :01 60 46 44 12</p>	<p>Accord préalable des encadrants pour l'inscription : OUI Nombre de participants à la sortie yc l' encadrant 4</p>
--	---



Pic des Posets vu des Gours-Blancs

Programme prévisionnel :

	<p>Courses prévues : voies normales des Posets (l'allée royale) et de l'Aneto (Pont de Mahomet) + une course de mise en jambe dans les Encantats Niveau : facile/ peu difficile (neige et glaciers avec quelques pas en rocher) Ces courses ne demandent pas un niveau technique d'escalade particulier (quelques notions de cramponnage et de progression sur pente neigeuse) mais plutôt une bonne résistance physique et donc un entrainement préalable (ski, jogging,...)</p>
--	---

Cartes : Conditions d'hébergement : Refuges gardés, gites d'étape

Cout prévisionnel à régler à l'inscription 350 € sur la base de 7 nuitées à 45 euros +frais CAF. Il y aura certainement quelques compléments sur place (vivres de course, boissons, douches au refuge...). Le tarif des gites en vallée peut également faire augmenter légèrement le prix.

Rendez-vous sur place: Vallée de Luchon (lieux exact à définir en fonction du mode de transport des participants le samedi en fin de matinée ou début d'après-midi pour montée en refuge samedi dans l'après midi

Retour dispersion du stage samedi suivant même endroit (fin d'après- midi au plus tard- suivant conditions de mise en œuvre du programme)

Il y a deux jours de creux permettant d'absorber un peu de mauvais temps.

Contact téléphonique (ou mail) avec l'organisateur dès l'inscription pour accord puis début juin pour régler les questions pratiques.

Ce séjour suppose des déplacements en voiture. Je serai sur place avec une voiture de contenance limitée (si le reste du groupe arrive en train il va falloir réfléchir à la logistique et ne pas s'encombrer de trop de bagages).

Equipement individuel :

Matériel : casque, baudrier, deux mousquetons dont 1 à vis , chaussures de montagne étanches, lunettes de soleil, gants, lampe frontale
Piolet, crampons

Nourriture à emporter :

Vivre de courses pour la première course – on se ravitaillera sur place ensuite.

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.