

	<p>Saison 2017</p>	<p>CAF Ile de France Alpinisme Accueil : 12, rue Boissonade 75014 PARIS tel : 01 42 18 20 00</p>
---	--------------------	--

Fiche-programme de la sortie Alpinisme n° 17-ALP22
du 17 au 24 juin 2017 (validation des inscriptions 2 mars 2017)
OBJECTIF L'ENFER

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 3</p>
--	---



Llena Cantal

Programme prévisionnel :

	<p>Courses prévues : Ascensions dans les Pyrénées espagnoles (vallée de la Tena) suivant conditions. Sommets possibles Llena Cantal, Pic de Tebarray, Pic d'Enfer, Pena Telera, Garmo Negro, Pic d'Anayet, ...</p> <p>Niveau : facile/ peu difficile (neige, rocher I/II, rocailles , pentes herbeuses) Ces courses ne demandent pas un fort niveau technique d'escalade (quelques notions de cramponnage et de progression sur pente neigeuse) mais plutôt une capacité à circuler en terrain exposé mixte parfois croulant sans avoir toujours des points d'assurage. Une bonne résistance physique et donc un entraînement préalable (ski, jogging,...) sont nécessaires</p>
--	---

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

Cout prévisionnel à régler à l'inscription 400 € sur la base de 7 nuitées à 45 euros +frais CAF+ participation frais d'essence. Il y aura certainement quelques compléments sur place (vivres de course, boissons, douches au refuge,...).

Rendez-vous sur place: lieux et heure à définir en fonction du mode de transport des participants. Ce peut-être en gare de Pau samedi en début de matinée pour pouvoir monter en refuge samedi dans l'après-midi. Je serai sur place avec une voiture.

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

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

Equipement individuel :

En complément de la liste type: http://www.clubalpin-idf.com/alpinisme/sac_alpinisme.pdf

Technique : casque, 1 piolet, crampons + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, 2 autobloquants, .

Personnel : vêtements de montagne (veste type *goretex*, pantalon de montagne, guêtres, polaire, bonnet), vivres de course pour 2 jours, lunettes de soleil, gants, couteau, gourde, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture de survie.

Nourriture à emporter :

Vivre de courses pour les premières courses – on se ravitaillera sur place ensuite.

Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF- carte d'identité

Cet itinéraire est susceptible d'être modifié selon la météo, les conditions de la montagne et le niveau physique et technique des participants.



Massif des Pics d'Enfer