

| | | |
|---|--------------------|--|
|  | <p>Saison 2018</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 18-ALP30
Du 30 juin au 1 juillet 2018
Date de validation des inscriptions 3 avril 2018

| | |
|---|--|
| <p>Nom et coordonnées des encadrants : Laurent METIVIER E-mail : laurent.metivier1@free.fr tel dom :01 60 46 44 12 portable :06 17 32 29 65</p> | <p style="text-align: center;">Programme prévisionnel Pic de Ruhle</p> |
|---|--|

Programme prévisionnel :

| | |
|--|---|
| | <p>Course prévue : Ascension du Pic de Ruhle(2783 m) Apprentissage de la marche tout terrain en montagne avec un peu d'escalade rocheuse facile pour accéder au sommet (traversée de névés possible) Bonne condition physique indispensable – accessible aux débutants Jour 1 montée au refuge : 800 m + quelques options pour faire plus si beau temps Jour 2 : dénivelé 800m +escalade facile + descente 1800 m</p> |
|--|---|



Pic de Ruhle (photo Xavier Ducros)

Cartes : 1/25 000ème Bourg madame **Conditions d'hébergement :** Refuge du Ruhle gardé
Rendez-vous sur place: Gare de Tarascon sur Ariège à 7h46 le samedi matin à l'arrivée du train de nuit de Paris pour prendre un taxi vers le barrage de Laparan (train de nuit Paris la Tour de Carol 22h52-6h45)
Retour prévu à Paris de la gare de Mérens les Vals (18h06) pour Tarascon puis train de nuit Tarascon (20h20) Paris- escale à Tarascon nécessaire pour le repas du soir, Mérens n'offrant aucune possibilité)

Ces horaires seront à vérifier – attention les trains de nuit sont souvent ouverts très tard avant la date de circulation.

Billets à prendre par les participants – attention pour les amateurs de tarif réduit non remboursable en cas de mauvais temps et d'impossibilité de faire la course la sortie pourrait être annulée

Coût prévisionnel à régler à l'inscription 75 € comprenant la ½ pension, le transport sur place les frais d'organisation et administratifs

Contact téléphonique avec l'organisateur préalablement à l'inscription et au plus tard une semaine avant le départ notamment pour vérifier le gardiennage du refuge et le matériel à prendre.

Hébergement

Refuge de Ruhle en demi-pension

Equipement individuel :

Matériel : casque, baudrier, chaussures de montagne étanches, lunettes de soleil, gants, lampe frontale

Bâtons de marche optionnels

Piolet/crampons en fonction de l'enneigement (c'est une face nord , on se renseignera quelques jours avant auprès du gardien de refuge)

Drap sac pour le refuge

Nourriture à emporter :

Vivres de course pour 2 jours

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.

Conditions d'annulation d'un inscriptipon: se reporter au site du club

<http://www.clubalpin-idf.com/docume...>