

Organisateurs :

Thierry Maroger
thierry.maroger@gmail.com
Ou par le kifaikoi

Marie-Hélène Carré

4 jours de raquettes à l'Hospice du Grand St Bernard

Niveau physique : Moyen+ Niveau technique : ΔΔ
Date : du vendredi 5 avril 2019 au lundi 8 avril 2019
Type de terrain : haute montagne facile
Nombre de participants : 10 (compris les organisateurs)
Ouverture des inscriptions : le mardi 23 octobre 2018
Accord de l'organisateur nécessaire



Niveau technique et physique

Terrain haute montagne d'un abord technique aisé.
Itinéraire sans gros dénivelés mais toujours en altitude entre 2500 et 3000 m
Séjours en étoile à partir de l'Hospice du St Bernard.
Bonne condition physique nécessaire.
Courses de 5/6 h et 950 m de dénivelés maximum

Transport

Aller

05/04/2019 TGV Lyria de 7h57 - Changement à Lausanne - arrivée à Martigny : 12h42
Taxi pour Bourg St Bernard

Retour

08/04/2019 : Taxi de Bourg St Bernard à Martigny
Train pour Lausanne à 17h16 puis TGV Lyria - arrivée à Paris : 22h31

Au moment de la rédaction de cette fiche les billets ne sont pas ouverts à la vente. Il peut donc y avoir des modifications.

Programme à partir de l'Hospice (2469 m)

Vendredi 5 avril 2019

RV à la gare de Martigny. Taxi pour Bourg St Bernard.
Montée à l'Hospice du St Bernard : + 550 m 3h30

Samedi 6 avril 2019

Fenêtre de Ferret (2698 m) et lac de Fenêtre +/- 650 m 5/6 h

Dimanche 7 avril 2019

Mont Fourchon (2902 m) + / - 500 m 5h

Lundi 8 avril 2019

Col Ouest de Barasson (2635 m) et descente sur Bourg St Bernard. + 500 m / - 900 m 5h
Ou
Monts Telliers (2951 m) + 950 m / - 1450 m 6h30

Conditions particulières du programme

Dans la mesure où il n'y a pas de courses de repli possibles l'organisateur annulera la sortie en cas de nivologie trop dangereuse (risque 4 ou 5 par exemple) sur le secteur concerné aux dates indiquées, ou si une période de vrai mauvais temps est annoncée.

Il est donc conseillé d'acheter des billets de train remboursables par la SNCF

Par ailleurs l'organisateur se réserve le droit de modifier le programme pour toutes raisons de sécurité et selon le niveau des participants, une fois la sortie démarrée

Dépenses à prévoir

3 ½ pensions à l'Hospice (chambres de 2 à 4 personnes) 185 €
 Aller/Retour Marigny / Bourg St Bernard en taxi: 45 €
 CAF : Frais administratifs raquettes : 17 €

Total estimatif : 247 € sans le transport. Ce total peut légèrement varier en fonction du taux de Change Frs/€

Une régularisation en + ou – sera effectuée en fin de séjour

Equipement de sécurité obligatoire :

Chaque participant doit être équipé d'un DVA, d'une pelle, d'une sonde, et doit savoir s'en servir.

Le Club peut vous les fournir moyennant une contribution de 13€. Prévenez le secrétariat à l'avance et emportez un jeu de 4 piles "bâtons" 3A.

Dans le cas où ce matériel serait épuisé au Club, il faudrait aller en louer à La Haute Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris, tel : 01 42 72 38 43

N'oubliez pas le sifflet (indispensable en cas de brouillard)

Equipement

Vos raquettes seront en parfait état, réglées à la taille de vos chaussures.

Se méfier des raquettes de location

Prévoir si possible un mini kit de réparation

Prévoir des chaussures chaudes et étanches

Lampe frontale obligatoire avec piles en état

Lunettes de soleil adaptées à la haute montagne

Couverture de survie obligatoire

Le reste de votre équipement est de type « haute montagne de printemps » avec éventualité de froid/vent important. Ne pas oublier une deuxième paire de chaussette, une deuxième paire de gants et un bonnet supplémentaire en réserve.

Papiers d'identité

Carte d'identité, carte CAF en cours de validité, carte Européenne d'assurance maladie

Carte

1/25000 Swisstopo n° 1365 Grand St Bernard

1/50000 492 S avec itinéraires raquettes Mont Blanc/Chamonix/Contamines/Courmayeur/Grand St Bernard.

Visualisation des itinéraires :

<https://map.sportdeneige.admin.ch> (faire une recherche sur Grand St Bernard)