

Dernier 3000 de l'été (Ubaye)

du samedi 21 septembre 2019 au dimanche 22 septembre 2019

Organisateur : [Bernadette P.](#)

Avec accord : **Non**

Effectif maximum : **8**

Niveau : **Soutenu ▲▲**

Itinérant avec portage

Refuge

C'est le moment ou jamais, car lundi c'est l'automne !

Au menu la Tête de la Fréma au-dessus du lac des Neuf Couleurs et le passage par quelques vallons sauvages. Nuit en refuge gardé en demi pension.



Niveau et esprit

Objectif : Profiter des derniers jours de l'été en montagne.

Dans les Alpes du Soleil, deux vallons, un lac, un refuge et un sommet et peut être quelques rats-laveurs marmottes qui s'empiffrent avant les frimas, et peut-être les premières colchiques !

Le niveau est soutenu à cause du dénivelé du samedi mais nous aurons le temps pour faire cette étape.

Le terrain est caillouteux et quelques passages demandent de l'attention. Terrain montagne. Il est important d'avoir déjà randonné en montagne pour aborder cette sortie.

Participation aux frais

197 € (tarif standard) et 160 € pour les jeunes de moins de 26 ans ; à verser à l'inscription.

Incluant : Le transport aller-retour en car couchettes, le petit déjeuner du samedi matin, la nuit en demi-pension dans le refuge, la contribution aux frais de fonctionnement du CAF, les frais d'organisation (cartes, abonnement IGN) et transport de l'organisateur.

N'incluant pas : les repas des midis (apportez vos pique-niques), les en-cas et boissons diverses, le dîner du dimanche soir..

Transport

Le transport se fera en car couchettes affrété par le Club Alpin d'Ile-de-France. **Vous serez en position couchée.**

Aller : Départ vendredi 20 septembre à 20h30 de Porte d'Orléans. **RV au car au monument du général Leclerc à 20h00.** Horaire à confirmer cependant, mais pas plus tôt.

Retour : Arrivée à Paris le lundi 23 septembre à 5h30, Porte d'Orléans.

Hébergement et repas

Demi-pension au refuge FFCAM de Chambeyron. Apportez votre carte du CAF (sinon vous paierez un supplément !). Petit déjeuner du samedi matin pris dans un gîte d'étape. Dîner du dimanche soir (libre mais sans doute au restaurant, à préciser ultérieurement)

Programme

J1 : Saint-Paul-sur-Ubaye > Refuge Chambeyron. 17 km, + 1600 m / - 420 m.

Après un solide petit déjeuner à Saint-Paul-sur-Ubaye nous nous attaquerons aux pentes encore à l'ombre mais pas pour longtemps. Par le vallon bien nommé du Vallon nous atteindrons ainsi le col du Vallonet et la Tête de Plate Lombarde (2609 m) puis le Pas de la Couleta (2752 m) et le Lac Premier (pour nous le dernier) pour arriver à notre hébergement le refuge FFCAM de Chambeyron au pied du sommet éponyme..

J2 : Refuge Chambeyron > Saint-Paul-sur-Ubaye. 19 km, + 600 m / - 1750 m.

Sac léger, direction le lac des Neuf Couleurs (pour les surdoués), le col de la Gypièrre (2927 m) et la Tête de la Fréma (3151 m) puis retour au refuge et après récupération nous entamerons la descente vers Saint Paul via le hameau de Fouillouse et le remarquable Pont du Châtelet à moins qu'il ne se soit écroulé depuis !

Nous sommes accueillis sur un car d'alpinisme qui en cas de météorologie adverse pourrait être annulé ou détourné de son but initial, sachez-le et soyez prêt à toute autre destination, au-cas-où !

Ce programme indicatif n'est pas contractuel. L'organisateur se réserve le droit de le modifier à tout moment, notamment en fonction des conditions du terrain, d'obstacles imprévus, des transports, du groupe, de la météo et pour toute raison de sécurité. Les participants doivent avoir le niveau physique et technique demandé ainsi que l'entraînement correspondant.

Équipement

Papiers :

- Carte CAF, carte d'identité ou passeport valide.
- Un peu d'espèces.

Marche et portage :

- Chaussures de moyenne montagne avec une bonne accroche.
- Bâtons recommandés.
- Sac à dos de 30 à 40 litres.
- Gourde, bouteille ou poche à eau à tuyau

Alimentation :

- Deux pique-niques, eau pour la première

journée. .

Hygiène :

- Savon, brosse à dents, gant, petite serviette, mouchoir, papier toilette. (pas de douche au refuge)

Vêtements :

- Chaussettes et slip (1 rechange).
- Chemisette ou tee-shirt (1 rechange).
- Pantalon ou short (1 rechange).
- Chapeau ou casquette.

Pluie ou froid :

- Polaire, coupe-vent imperméable et respirant.

- Housse de pluie du sac à dos.
- Bonnet, gants, tour du cou ou écharpe.

Sécurité :

- Pharmacie personnelles
- Sifflet, couverture de survie.

- Téléphone mobile.
- Chapeau, crème et lunettes de soleil.

Nuitées :

- Drap-sac, bouchons d'oreille, sandales.
- Un petit duvet pour le car (l'y laisser !)

La toilette sera restreinte alors ne vous chargez pas trop. Il ne sera pas possible de charger votre téléphone ou autre au refuge, soyez prévoyant en énergie. La connexion y sera impossible alors pensez au mode économie ou avion dès le départ.

Il sera possible de laisser un change dans le car pour le retour : chaussures de détente, tee shirt et chaussettes propres, petit duvet, oreiller ...

Inscription

La demande d'inscription est possible dès maintenant en ligne ou auprès du secrétariat. Elle ne sera effective qu'après réception de votre règlement ou paiement en ligne.

Les places seront attribuées à partir du **jeudi 11 juillet 2019** selon les [règles de priorité](#) du club.

Vous pouvez annuler votre inscription à tout moment avant le début de la sortie, moyennant les frais spécifiés dans les [conditions d'annulation et de remboursement](#). Vous pouvez en outre souscrire une assurance annulation pour couvrir ces frais, à l'exclusion d'une franchise et du montant de cette assurance.

Cette sortie pourra être annulée ou détournée de son but initial particulièrement en cas de météorologie adverse.