

Aventures en Sud Tyrol : Val di Casies & Dolomites

Dimanche 16 février 2025 au samedi 22 février 2025, soit 7 jours

Encadrant : Françoise Clerc

Niveau : Ski de randonnée. AD 2S. 1300m max/jour. En étoile.

Pour cette sortie, il vous est demandé d'avoir les compétences suivantes, sac à dos de plus de 6 kg compris :

- Rythme de montée (avec pause/sans pause) : ex 350 m/h
- Technique de conversions en pente raide
- Bon niveau toute neige à la descente (ne pas tomber)
- Montée /descente avec crampons
- Pas de SPLITBOARD

Programme prévisionnel

Séjour confort en étoile depuis Santa Maddalena. Val di Casies & Dolomites. Vues magnifiques garanties. Transport en co-voiturage depuis Paris avec un départ le samedi 15 février matin, retour le dimanche 23 soir. 7 jours de ski

Hébergement dans 2 appartements cosy à Santa Maddalena : Kornkasten https://www.ziranna.com/en?MTS_roomcode=APPB et Labendiele https://www.ziranna.com/en/apartments?MTS_roomcode=APPC

Idées de courses qu'on décidera ensemble au quotidien :

1) Autour de Santa Maddalena

- Hochkrewzspitze 2739m. Boucle sud nord 1300md+
- Riepenspitze 2774m Est en aller/retour. 1300md+
- Kaiserspitz (plutôt le col Edelweisknopf 2729m. En aller retour à l'ouest. 1300md+
- Hoher Mann 2593m En aller retour facile à l'ouest. 1100md+
- Hochhorn Corno Alto. 2623m . Prendre voiture via Tobbach. Arrête versant sud.

2) Côté Cristallo (départ depuis 1400)

- Forcla del Cristallo 3000m . Nord en aller retour. Joli cirque.
- Forcal Stounies ou Cristallo d'Ampezzo 3000m. Nord en aller/retour.

3) Côté Tre Cime

- Sasso di Sesto 2450m depuis Dolomitenhof 1450m. En Aller retour. Sud ouest
- Mittl di mezzo 2675m . An E/R Nord puis sud
- Hochbrummer ou Popera 3046m. En A/R Nord puis est.

		Montée	Descente
Samedi 15/février/2025	Co-voiturage Paris/Maddalena	0	0
Dimanche 16 au samedi 22	Idées des courses : 1) Autour de Santa Maddalena Hochkrewzspitze 2739m. Boucle sud nord 1300md+ Riepenspitze 2774m Est en aller/retour. 1300md+ Kaiserspitz (plutôt le col Edelweisknopf 2729m. En aller retour à l'ouest. 1300md+ Hoher Mann 2593m En aller retour facile à l'ouest. 1100md+ Hochhorn Corno Alto. 2623m . Prendre voiture via	entre 1000 et 1300m	entre 1000 et 1300m

		Montée	Descente
	Tobbach. Arrête versant sud. 2) Côté Cristallo (départ depuis 1400) Forcla del Cristallo 3000m . Nord en aller retour. Joli cirque. Forcal Stounies ou Cristallo d'Ampezzo 3000m. Nord en aller/retour. 3) Côté Tre Cime Sasso di Sesto 2450m depuis Dolomitenhof 1450m. En Aller retour. Sud ouest Mittl di mezzo 2675m . An E/R Nord puis sud Hochbrummer ou Popera 3046m. En A/R Nord puis est.		
Dimanche 23 février	Nous aurons commencé la route vers Paris le samedi après-midi, fin du trajet.	0	0

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, la sortie peut être détournée vers un autre massif. Les encadrants sont susceptibles de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions rencontrées sur le terrain, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

En cas de conditions nivologiques difficiles ou d'absence de neige, nous pourrions être amenés à vous proposer des parcours protégés en station, du ski de piste et/ou de la randonnée pédestre.

Topo : C2C et Ski Tour suivant les courses

Cartes : cartes italiennes

Numéros d'urgence : 112

Equipement obligatoire

DVA numérique avec piles neuves et rechange, pelle, sonde, couteaux, crampons réglés à la taille des chaussures, piolet, casque si souhaité (de préférence normé ski alpinisme)

Matériel pour glacier : baudrier, autobloquant mécanique type micro-traction, poulie, sangles, autobloquant cordelettes, mousqueton uni-directionnel, mousquetons à vis, mousqueton poire, broche à glace (suivant options choisies)

Logistique

Transport : Co-voiturage Paris/Maddalena. Pas de transports hors celui du groupe à l'aller ou au retour.

Hébergement : Courses et repas à organiser pour le groupe pour le séjour . 2 appartements à Maddalena pendant la semaine, un hotel sur la route retour le dernier samedi. Hébergement dans 2 appartements cosy à Santa Maddalena : Kornkasten https://www.ziranna.com/en?MTS_roomcode=APPB et Labendiele https://www.ziranna.com/en/apartments?MTS_roomcode=APPC.

Pique-niques et vivres de course : Vivres de course pour les 7 jours.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 400 €

Conditions d'inscriptions et d'annulation : <https://www.clubalpin-idf.com/conditions-inscription>

- **Sortie avec accord de l'encadrant** : Cette sortie étant avec accord de l'encadrant vous devrez avoir reçu celui-ci pour finaliser la demande d'inscription.
- **Documents administratifs à emporter** : Carte identité/passeport et carte CAF, carte Européenne d'Assurance Maladie, liquide pour les frais sur place.

On montera une réunion avec les participants avant, si possible dans un restau sur Paris, pour se connaître et ajuster l'organisation entre nous.

Informations complémentaires

Nous indiquer si vous avez une grande voiture pour le transport dans laquelle 4 personnes tiennent à l'aise + le matériel de ski

Tarif prévisionnel du séjour par personne : logement <400€, co-voiturage environ 200€, + nourriture achetée et faite par nos soins.

Assurance annulation

Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club.

Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Recommandations générales aux participants

- Pratiquez un entraînement à la mesure de vos ambitions.
- Vérifiez régulièrement vos capacités techniques.
- Participez dans ce sens à des formations progressives.
- Ayez un équipement adapté et en bon état.
- Respectez les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Soyez curieux et attentif à l'environnement.

Recommandations spécifiques au ski de randonnée

- Prenez connaissance des pré-requis. Faites part à l'encadrant de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment (appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).
- N'oubliez pas votre casque (de préférence un casque normé ski alpinisme CE EN 12 492) qui s'avère indispensable dans certaines courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées et aussi à la descente !
- Observez les consignes données par l'encadrant.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à remettre un crampon mal attaché s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de vous arrêter n'importe où.
- Ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace.
- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et entraidez-vous en cas de besoin.

Principe des sorties ski de randonnée

Le ski de randonnée est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne. La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes... Le ski de randonnée exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun, et de l'importance des risques encourus.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmener des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais de former des skieurs autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.

Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.

Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise technique. La réussite d'une course de ski résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :

- La difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit...
- Les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel d'assurance et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoules...
- La manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre...La sécurité du groupe repose d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants.

Le rôle de l'encadrant est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.