

«Défi 3000m»

*en Vanoise un sommet de 3000m à portée de randonneur !
→ deux cols à plus de 2900m*

21 et 22 août 2004

Réf : RW 47

Niveau moyen, Δ Δ / 8 places adhérents

Organisateur : Céline FALISSARD

Coût prévisionnel : 65 €

Prix comprenant :

- l'hébergement en demi pension
- les frais de transport Moûtiers -Pralognan en minibus
- les frais administratifs du CAF
- les frais de gestion de l'encadrant bénévole et une marge de sécurité.

NE COMPREND PAS LE BILLET DE TRAIN DONT JE LAISSE A VOS BONS SOINS LA RESERVATION (cf rubrique «transport»). Des billets Prem's existent pour notre destination.

→Niveau requis : **Randonneur de niveau moyen avec un bon entraînement : pentes raides, éboulis et pierriers aux deux cols. Portage du sac.**

Au programme :

J 1 : Arrivée Moutiers, minibus ou car pour le fond de la vallée de Pralognan, montée Col d'Aussois, option pointe de l'observatoire 3015m, nuit bien méritée au refuge du Fond d'Aussois 2344m (tél :04 79 20 34 83). Dénivelée montée 1300m.

J2 : Col de la Masse 2923m, refuge de l'Orgère (apéro ?), Modane. Dénivelée montée 800m.

NUITEE : couvertures dans les dortoirs mais je ne sais dans quel état

TRAJET : Aller en train de nuit, **retour le dimanche en fin de soirée sur Paris.**

INFO : Il y aura 3 KG d'équipement à se répartir entre volontaires

L'inscription :

L'inscription ne sera prise en considération qu'à la réception le plus tôt possible du bulletin d'inscription dûment complété et signé ainsi que d'un chèque de 65 €.

L'équipement :

Il faut penser au p'tit déj à l'arrivée et aux 2 repas de midi.

S'équiper de bonnes chaussures de randonnées est élémentaire, je ne veux pas voir de baskets la journée.

Equipement classique du randonneur qui part plusieurs jours notamment des éléments fondamentaux tels que: **petits et gros gâteaux à partager + sourire + trousse de secours personnelle** (compeed, aspirine, etc ...).

Prévoir des vêtements chauds et imperméables (polaire, coupe-vent, gants)! Il devrait en principe faire beau (po-si-ti-vons !).

La carte TOP 25 : 3534 OT « Les trois vallées » .

Transport :

Train aller: Paris - Moûtiers, départ 22h26 arrivée 7h02.

Train retour : Modane 18h55 arrivée Paris 22h51

Lieu de RV : RV à Paris, devant le quai de départ à 22h.



Pour tout renseignement complémentaire, me contacter au :

01 48 85 05 51 ou sur celi@libertysurf.fr

Au plaisir de vous rencontrer