



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME  
FICHE PROGRAMME 2009

REF. 09-ALP27 - SORTIE ALPINISME  
VOIES DE ROCHER EN VALGAUDEMAR – 4 & 5 juillet 2009

Encadrants :

**Mathieu RAPIN** Tél. : 06 68 23 03 65  
Email : [matrapin@gmail.com](mailto:matrapin@gmail.com)

**Nicolas CHAMOUX** Tél. : 06 86 73 15 87  
Email : [ncham@wanadoo.fr](mailto:ncham@wanadoo.fr)

**Touwfik TABTI** Tél. : 06 23 90 51 93  
Email : [touwfik.tabti@free.fr](mailto:touwfik.tabti@free.fr)

**TRANSPORT – Déplacement en car couchettes**

**COURSES PREVUES : Grandes voies de rocher, autour du refuge de l'Olan**

**Niveau:** D à TD, 5+ obligatoire, 6a max

**1<sup>er</sup> jour :** Montée au refuge + grande voie courte proche du refuge (150 à 200m), par exemple Purée de rando TD-

**2<sup>ème</sup> jour :** grande voie de 300 à 350m, par exemple sentinelle rouge TD

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6**

**HEBERGEMENT :** Refuge de L'Olan

**MATERIEL NECESSAIRE (participants) :**

**Technique :** casque, baudrier, chaussons d'escalade, 2 mousquetons à vis, 2 sangles, longe, descendeur, autobloquant (machard ou équivalent).

**Personnel :** vêtements de montagne (veste imperméable, polaire), vivres de courses pour 2 jours, crème solaire, lunettes de soleil, couteau, gourde, lampe frontale, carte CAF 2009, chéquier pour le règlement du refuge et repas du dimanche soir.

**DIVERS :**

**Préparation :** contacter les encadrants par téléphone ou mail la semaine précédant le départ.

**Départ :** rendez-vous vendredi 3 juillet à 22h00 Porte d'Orléans devant la statue du Mal. Leclerc.

**Retour :** lundi 6 juillet 5h30 porte d'Orléans

**Participation aux frais :** car 120€ à régler à l'inscription auprès du secrétariat du CAF + *refuge* (~35€) + *petit déjeuner du samedi* (~7 €) + *dîner dimanche au restaurant* (~20 €) *avant le retour en car*