



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

REF. 09-ALP33 - SORTIE ALPINISME
AIGUILLE DE LA VANOISE – GRAND MARCHET - 5 & 6 septembre 2009

Encadrants :

Mathieu RAPIN Tél. : 06 68 23 03 65
Email : matrapin@gmail.com

TRANSPORT – Déplacement en car couchettes

COURSES PREVUES : Grandes voies de rocher autour de Pralognan

Niveau: TD, 5+ obligatoire, 6a max

1^{er} jour : Aiguille de la Vanoise, voie Demaison, TD, 16 longueurs dont 3 en 6a, 3 en 5+, reste peu soutenu, 6a obl.

2^{ème} jour : Grand Marchet, voie Méli-Mélo, TD, 7 longueurs dont 3 en 6a et 4 en 5/5+, 6a obl.

Nb: programme pouvant être adapté selon les conditions

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 2

HEBERGEMENT : Refuge de la Vanoise

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 l'encadrant par téléphone ou mail la semaine précédant le départ.

Départ : rendez-vous vendredi 4 septembre à 22h00 Porte d'Orléans devant la statue du Mal. Leclerc.

Retour : lundi 7 septembre 5h30 porte d'Orléans

Participation aux frais : car 110€ 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*