



## CLUB ALPIN DE L'ILE DE FRANCE – ALPINISME

### FICHE PROGRAMME 2009

#### 09-ALP47 – Les Rouies – Sortie Initiation Car-alpinisme de Valgaudemar 4 & 5 Juillet 2009

#### **Encadrants :**

Xavier GOGUELAT-HARASSE

Coordonnées : 06 85 48 60 65 – Email : [xaviergoguelat@orange.fr](mailto:xaviergoguelat@orange.fr)

Bruno VAILLANT

Coordonnées : 06 85 99 99 83 – Email : [vaillantb@wanadoo.fr](mailto:vaillantb@wanadoo.fr)

**TRANSPORT :** Déplacement en car-couchettes

#### **COURSES PREVUES :**

1<sup>er</sup> jour : montée au refuge – école neige/rocher

2<sup>ème</sup> jour : ascension du sommet des Rouies (3589 m) par la voie normale

**BONNE CONDITION PHYSIQUE NECESSAIRE**

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 4**

**HEBERGEMENT :** Refuge du Pigeonnier (2430 m)

#### **MATERIEL NECESSAIRE (participants) :**

**Technique :** casque, piolet, chaussures d'alpinisme, crampons + antibott, baudrier, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent.

**Personnel :** vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, guêtres, polaire), vivres de courses pour 2 jours, crème solaire, lunettes de soleil, gants (2 paires), couteau « suisse », gourde/thermos, lampe frontale, carte CAF 2009, moyens de paiement pour le règlement du refuge et du repas du dimanche soir.

#### **DIVERS :**

**Préparation :** *contacter les organisateurs dans la semaine qui précède (par mail ou téléphone).*

**Départ :** rendez-vous vendredi 3 juillet 09 à 21h00 Porte d'Orléans devant la statue de Mal. Leclerc.

**Retour :** lundi 6 juillet vers 5h30 le matin.

**Coût :** car à régler à l'inscription au secrétariat du CAF – 120 € ; rajouter le refuge (environ 30 €) + le repas du dimanche soir au restaurant.