



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2010

REF. 10-ALP41 - SORTIE ALPINISME Dôme de Polset – 3 & 4 JUILLET 2010

Encadrants :

Franck VANGRAEFSCHÉPE

Coordonnées : 06 83 27 70 22 Email : vangraef@free.fr

Bruno MOREIL

Coordonnées: 06 08 33 08 98 Email : moreil.bruno@orange.fr

Thierry VARNEAU

Coordonnées: 06 73 85 00 47 Email : thierry.varneau@orange.fr

TRANSPORT – Déplacement en car couchettes

COURSES PREVUES Dôme de Polset 3501 m
Niveau F , randonnée glaciaire

Programme : Samedi Montée au refuge de Péclet-Polset depuis Pralognan
(1000 m de dénivelé.)
Dimanche Ascension du Dôme de Polset par le Glacier de Gébroulaz
(1100 m de dénivelé ; 5 h de montée)
Topo : « Sommets de Vanoise », ed. GLENAT, p28 à 30.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6

HEBERGEMENT : Refuge de Péclet-Polset (refuge CAF gardé)

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, piolet, chaussures d'alpinisme, crampons (réglés aux chaussures) + anti-botte, baudrier, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent. (au besoin, le matériel technique peut être loué à « La Haute Route », 33 bd Henri IV à PARIS)

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, lampe frontale, carte CAF 2010, chéquier pour le règlement du refuge et du repas du dimanche soir.

Vivres : chacun s'occupe de ses vivres de course (samedi midi et dimanche midi)
le petit-déjeuner du dimanche et le dîner du samedi pourront être pris au refuge

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail 2 semaines avant le départ.

Départ : rendez-vous vendredi 2^o juillet à 22h00 Porte d'Orléans devant la statue de M^{al}. Leclerc.

Retour : lundi 5 juillet vers 5h30.

Coût : 120 € (frais administratifs + coût du car) + ~50 € sur place (refuge + dîner du dimanche)