



Ski de montagne Saison 2009/2010

CAF Ile de France
5, rue Campagne Première
75014 PARIS
tél : 01 42 18 20 00
<http://www.clubalpin-idf.com>

Fiche programme de la sortie de ski de montagne n° S130
Traversée en Haute Maurienne : Du Mont Cenis à Bonneval :
Pointe de Lamet, Rochemelon, Grande Ciamarella, Albaron
Du 21 au 24 mai 2010, soit 4 jours

Accord préalable pour l'inscription : OUI
Nombre maximal de participants : 4

1-Noms et coordonnées du ou des organisateurs

Pierre DAVAL (tél : 06 03 59 75 61) & François RENARD (tél : 01 39 49 90 08)
Coordonnées via le Kifaikoi : <http://www.clubalpin-idf.com/kifaikoi/kifaikoi.php>
Site personnel : <http://franval.renard.free.fr/>

2-Programme prévisionnel

	Montée	Descente
1 ^{er} jour : Voyage de Paris au Plan des Fontainettes (2093 m), nuit en hôtel	0 m	0 m
2 ^e jour : Pointe de Lamet (3504), Rochemelon (3538), rif. Santa Maria (3538 m)	2000 m	600 m
3 ^e jour : Pointe du Ribon (3527), col de l'Autaret (3072), Colle Sule (3063), Colle Altare (2962), Collarin d'Arnas (2839), rif. Gastaldi (2658 m)	1500 m	2400 m
4 ^e jour : Grande Ciamarella (3679), Col de la Petite Ciamarella (3433), Albaron (3637), descente par le glacier supérieur du Vallonnet, Bonneval sur Arc (1800 m)	2000 m	2800 m

Ces renseignements sont indicatifs ; l'organisateur est susceptible de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie, selon les conditions nivo-météorologiques rencontrées sur le terrain.

Cartes : IGN 1/25000 TOP25 n° 3633ET, 3634OT
ASF n°13 (Mont-Cenis, Ciamarella)

Topos : Ski de randonnée, Savoie, E. Cabau, Editions Olizane, courses n° 77, 82, 83, 84

3-Caractéristiques de la course programmée

3.1-Niveau (cf. explications dans NEIGES 2010) :

Cotation :	Difficulté : D
Type de course :	Conduite de course : 3S
Dénivelé journalier maximal prévu :	Traversée
Rythme d'ascension exigé :	2000 m
	environ 400 m/h

3.2-Particularités :

Longue traversée sauvage en autonomie partielle, hébergements inconfortables : excellente condition physique indispensable, maîtrise des techniques glaciaires obligatoire, efficacité en toutes circonstances.

3.3-Conditions d'hébergement :

Nuit en hôtel le premier soir (demi-pension)
Refuges et bivouacs non gardés (sauf peut-être Gastaldi : à confirmer)

3.4-Frais prévisionnels :

Voyage en train AR : environ 200 euros
Frais sur place : environ 100 euros (taxi, nuitées et repas)

4-Voyage

Train + taxi
Départ le 21 mai en TGV de Paris Gare de Lyon à 10h50, Chambéry 13h43/14h09, Modane 15h36
Retour le 24 mai en TGV de Modane à 19h20, arrivée à Paris Gare de Lyon à 23h21
Taxi sur place

Sauf contrordre, les participants achètent eux-mêmes leurs billets (obligatoirement remboursables).

5-Equipement individuel

5.1-Matériel indispensable pour toutes les sorties :

Voir NEIGES 2010
Notamment : ARVA, pelle, sonde et frontale

Attention : l'organisateur ne pourra autoriser un participant à suivre une collective, si celui-ci ne dispose pas d'un ARVA en bon état de fonctionnement (il est conseillé d'emporter des piles de rechange).

5.2-Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie :

Crampons, piolet, baudrier (équipement de glacier)

5.3-Nourriture à emporter :

2 petits déjeuners, 2 repas du soir, 3 vivres de course (à confirmer)

5.4-Documents administratifs nécessaires :

Carte CAF, carte d'identité

6-Réunion préparatoire

Contactez l'un des organisateurs par téléphone, le mardi ou le mercredi précédent le départ.

Aucun inscrit dérogeant à cette règle ne sera autorisé à participer à la collective.