



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2011

11-ALP 38 - SORTIE ALPINISME

Voies de rocher à la PIERRA MENTA - 10-11 septembre 2011

ENCADRANTS:

Patrick Preux	Tél.	06 08 83 03 88	Email : patrick.preux@orange.fr
Bruno Moreil	Tél.	06 45 97 69 92	Email : moreil.bruno@orange.fr
Jean-François Bowen	Tél.	06 89 93 67 03	Email : jf.bowen@laposte.net

TRANSPORT – Déplacement en car couchette

COURSES PREVUES – A DEFINIR DANS LA LISTE CI-DESSOUS ET SELON LE NIVEAU DES PARTICIPANTS :

Pierra Menta :

- Tête de Balme en AD / AD+
- voie Zwingelstein et Loustalot 120 m en AD+
- Arête Nord de la Pierra Menta 120m D 5b oblig (entièrement équipée)
- Voie Bérard Rigotti D 5a oblig (entièrement équipée)

Tête de Lion face ouest :

- Voie Chair et Cuir 170m D 5b oblig
- Voie Reveyaz 170m D+ 5b oblig (équipement à compléter)

Aiguille de la Nova :

- Traversée intégrale des arêtes de l'Aiguille de la Nova AD avec du 4

Cime du Gargan :

- Arête du fer de lance 4c

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6

HEBERGEMENT : Refuge de La Balme

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, baudrier, chaussures pour l'approche et la descente, chaussons d'escalade, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, autobloquant.

Personnel : vêtements de montagne chauds (veste type Goretex, pantalon de grimpe, polaire), vivres de courses pour 2 jours, lunettes de soleil, couteau, gourde ou thermos, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture survie.

Carte CAF 2011, chéquier, espèces pour le refuge, les repas et les consommations

DIVERS : Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou par mail la semaine précédente.

Départ : rendez-vous vendredi 9 septembre à 21h00 à la Porte d'Orléans, pour un **départ à 21h30**.

Retour : lundi 12 septembre à la Porte d'Orléans à 5h30

Coût : car 130€ à régler à l'inscription auprès du secrétariat du CAF – Frais de refuge + petit déjeuner du samedi + dîner dimanche au restaurant avant le retour en car : environ 70€ .