



Réf : 17-RQ14

Organisateurs : **Thierry Maroger**
Thierry.maroger@gmail.com
 Ou par le kifaikoi

Isabelle Poulet
 par le Kifaikoi

5 jours en Vanoise – tour de la pointe de la Sana

Niveau physique : Soutenu Niveau technique : ΔΔΔ
Date : du jeudi 27 avril 2017 au lundi 1^{er} mai 2017
Type de terrain : en haute montagne
Nombre de participants : 8 (compris les organisateurs)
Ouverture des inscriptions : le mardi 20 décembre 2016
Accord des organisateurs nécessaire



Niveau technique et physique

Terrain haute montagne d'un abord technique assez aisé. Secteur relativement plat, mais isolé et sans vraiment d'échappatoires. La possibilité de rencontrer un dévers glacé nous contraint à prendre les crampons

L'itinéraire flirte très souvent avec les 3000 d'altitude

Séjours itinérant ne convenant pas aux débutants. Bonne condition physique demandée.

Courses de 6/7 h et 1000 m de dénivelés.

Transport

Aller

26/04 TGV n° 6951 à 18h45 – arrivée à Chambéry : 21h38

RV à Chambéry – nuit à l'hôtel

27/04 : TER + Autocar à 7h05 pour Bourg Saint Maurice – arrivée à 9h32

Puis minibus de Bourg Saint Maurice à Tignes

Retour

Minibus de Val d'Isère à Bourg Saint Maurice le lundi 1^{er} mai vers 14h

Lundi 01/05 : TER 83290 à Bourg St Maurice à 16h33 – arrivée à Chambéry à 18h29

TGV 9248 à Chambéry à 18h56 _ arrivée à Paris à 22h31

Programme

Jeudi 27/04/2017

Départ de Tignes. Col de la Leisse, Vallon de la Leisse, refuge de la Leisse – 4h30 + 700m

Vendredi 28/04/2017

Col de Pierre Blanche en A/R, vallon de la Rocheure, refuge de la Femma – 6h30 + 700m

Samedi 29/04/2017

Col du Pisset, pointe de la Met (3041m), refuge du Fond des Fours – 6h00 + 900m

Dimanche 30/04/2017

Circuit par les Pointes de Lores, passage sous la pointe de la Sana, croix du Pisset - 5h00 + 400m - 400m. Nouvelle nuit au refuge du Fond des Fours.

Lundi 01/05/2017

Descente sur Val d'Isère par le plan des Gouilles et le plan de l'Arcelle. 2h00 – 700m

Conditions particulières du programme

Dans la mesure où il n'y a pas de courses de repli possibles les organisateurs annuleront la sortie en cas de nivologie trop dangereuse (risque 4 ou 5 par exemple) sur le secteur de la Vanoise aux dates indiquées, ou si une période de vrai mauvais temps est annoncée.

Il est donc conseillé d'acheter des billets de train remboursables par la SNCF

Par ailleurs les organisateurs se réservent le droit de modifier le programme pour toutes raisons de sécurité et selon le niveau des participants, une fois la sortie démarrée

Dépenses à prévoir

Une nuit d'hôtel à Chambéry (chambres de 2) : environ 45 €

4 ½ pensions en refuges : 200 € (50 € x 4)

Minibus: 45 €

CAF : Frais administratifs raquettes : 17 €

Total estimatif : 307 € sans les trains

Les refuges peuvent fournir les pique-niques du midi (en plus). Pas de ravitaillement possible durant les 5 jours (*les piques-niques coûtent en moyenne 10 €*)

Repas du lundi avant de reprendre le train à la charge de chacun (à Val d'Isère ou Bourg St Maurice)

Equiperment de sécurité obligatoire :

Chaque participant doit être équipé d'un DVA, d'une pelle, d'une sonde, et doit savoir s'en servir.

Le Club peut vous les fournir moyennant une contribution de 13€. Prévenez le secrétariat à l'avance et emportez un jeu de 4 piles "bâtons" 3A.

Dans le cas où ce matériel serait épuisé au Club, il faudrait aller en louer à La Haute Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris, tel : 01 42 72 38 43

N'oubliez pas le sifflet (indispensable en cas de brouillard)

Equipement

Vos raquettes seront en parfait état, réglées à la taille de vos chaussures

Se méfier des raquettes de location

Prévoir si possible un mini kit de réparation

Privilégier des chaussures type « alpinisme », ou du moins des chaussures chaudes, étanches et suffisamment rigides, **adaptées au cramponnage**

Crampons légers de randonnée réglés à vos chaussures

Lampe frontale obligatoire avec piles en état

Lunettes de soleil adaptées à la haute montagne

Couverture de survie obligatoire (de préférence épaisse)

Drap housse pour les refuges

Le reste de votre équipement est de type « haute montagne de printemps » avec éventualité de froid/vent important. **Ne pas oublier une deuxième paire de gants (un bonnet supplémentaire aussi)**

Papiers d'identité

Carte du CAF en cours de validité

Carte

IGN Top 25: 3633 ET Tignes – Val d'Isère – Haute Maurienne – PN de la Vanoise