



Alpinisme

Ascension du Grand Paradis 4016m

Samedi 23 juin : Rendez-vous 8h00 au péage de l'autoroute « Bourg Sud » (route de pont d'Ain) . 270km d'autoroute (tunnel du Mont-Blanc) jusqu'à Valsavarenche (Val d'Aoste – Italie). Arrivée 11h00. Pique-nique avant de partir.

Samedi : Départ 1960m. Montée au refuge Victor Emmanuel 2735m. 2 à 3h de montée pour + 780m.

Dimanche 24 juin : Départ du refuge vers 4h00 pour 5 à 6h de marche pour + 1300m. Retour au refuge en 2h30 puis 1h30 pour rejoindre le parking.



Budget prévisionnel

Transport : (270km x 2 x 0,30€) + (55€ autoroute x 2) = 272€... soit 68€/passagers si 4 pers/voiture

Refuge : 40€ en ½ pension.

Frais divers/collations : 10€

Environ 120€/personne pour le week-end.

Dans le sac ou sur le sac :

- les crampons
- un piolet
- deux pique-niques légers et 2x50cl d'eau (plus facile à répartir dans le sac qu'une grosse bouteille)
- des lunettes de soleil
- des chaussures de montagne – les guêtres - des bâtons de marche
- un baudrier léger – une longe – deux mousquetons – une cordelette
- des gants et des chaussettes !
- un bonnet
- de la crème solaire de protection (visage et lèvres)
- quelques barres de céréales et fruits secs pour les coups de fatigue
- une lampe frontale avec piles neuves
- quelques chaufferettes pour passer une nuit moins fraîche (normalement il fait chaud au refuge !)
- des vêtements de saison (pull, veste de montagne, pantalon coupe-vent...). Il peut faire très froid à 4000m.

On prévoit pour le groupe :

- deux broches à glace par personne qui seront fixées au baudrier - un piolet par personne
 - une pharmacie et des émetteurs radios
 - des crampons, des piolets, des guêtres, des bâtons pour ceux qui n'en ont pas.
 - des cordes
 - ARVA, pelle, sonde si les conditions nivologiques l'imposent.
- Au refuge, chaque couchette dispose de 2 couvertures. Un « sac à viande » et quelques chaufferettes peuvent remplacer avantageusement (en poids et en volume) un duvet... à vous de voir !

Réponse impérative avant fin janvier pour réserver le refuge

Cyrille LEFRANCOIS (cyrille.lefrancois@free.fr) 06 78 48 21 78
Philippe COUTAZ (philippe.coutaz@rocaltitude.fr) 06 31 96 59 07