

## Ski de rando/ Albaron (avril 2006)

Ski de randonnée en Haute Maurienne,  
l'Albaron (3637m)

Du vendredi 28 avril après midi au dimanche 30 avril soir (2,5 jours)

Cette sortie était au programme l'an dernier, un retour d'est (chute de 80 cm de neige en 6 heures ! ) nous a cloué à basse altitude !

Elle est remise au programme, avec la ferme volonté de fouler ce géant de la Haute Maurienne.

Programme :

Une course de ski de randonnée sublime dans un site particulièrement sauvage.

2 jours d'émerveillement dans le cirque glaciaire des Evettes, avec une descente spectaculaire dans les Gorges de la Reculaz et l'ascension de l'Albaron (3637m).

Deux niveaux, débutants rando mais très bon niveau à ski ( groupe I ) et les confirmés du ski de randonnée ( groupe II ).

Un seul itinéraire avec deux objectifs, la Selle de L'Albaron, et dans la foulée l'Albaron.

Descente commune !!! Déroulement :

Vendredi 28 avril : départ Paris Gare de Lyon, 15:50. Arrivée Modane 19:50. Rendez vous de départ 15:20 !

Montée à Bonneval-sur-Arc en voiture . Repas du soir et nuit au refuge du CAF à Bonneval-sur-Arc.

Samedi 29 avril : montée depuis Bonneval sur Arc (superbe village classé à 1800m), directement vers le refuge des Evettes.

Descente dans les Gorges de la Reculaz jusqu'à l'Ecot.

Remontée pour nuit au refuge. (1200m de dénivelée)

Dimanche 30 avril :

départ du Refuge des Evettes. traversée du cirque glaciaire des evettes, pour gagner la selle de l'Albaron (groupe I).

Skis sur le sac, parcours d'arête jusqu'au sommet de l'Albaron (3637m) pour les plus en caisse (groupe II).

Descente sur le glacier du Grand Fond par un petit rappel. Anneau en place et main courante en place dans la seconde moitié. Ski pour la redescente par la Vallée de L'Avérole, arrivée à Bessans.

Bus Bessans Modane.

TGV retour Modane 19:00 , arrivée Paris 22:51

Lundi 1er Mai: repos et la tête encore dans les nuages ...

Matériel :

Vêtements :

- sous vêtement thermique
- polaire
- Veste goretex
- teeshirt ou sweat coton pour le refuge (c'est plus confortable pour la nuit)
- bonnet + casquette ou foulard
- 2 paires de gants une chaude et une légère type polaire
- 2 paires de chaussettes

Matériel technique de ski de randonnée

- Baudrier
- crampons légers réglés sur vos chaussures de rando
- piolet léger
- skis + peaux + couteaux
- chaussures de rando
- bâtons
- sac à dos pouvant porter les skis
- ARVA avec des piles neuves

#### Protection

- crème solaire de haute protection
- lunette de haute montagne + masque
- quelques pansements type compeed pour les ampoules éventuelles
- stick pour les lèvres

#### Vivres et boisson

- gourde ou bouteille plastique type coca d'au moins 1,5 litre ou mieux : gourde à pipette
  - vivres de course (barres énergétiques, fruits secs, fromage, saucisson...etc...)
- il faut que les vivres de course soit en parts individuelles.  
Chacun a ses vivres et son eau, même s'il y a des couples.

cliquer sur ce doc pour downloader le fichier PDF de la liste

Guide en chef: Laurent Boniface

Niveau physique : \* \* \*

Niveau Technique : \* \* et \* \* \*

Une bonne condition physique est indispensable pour ce programme, ainsi qu'une technique correcte en ski de piste. L'expérience de ski hors piste est absolument indispensable.

Effectif : 14 personnes

Budget : Chèque de 310 &euro; ou 360 &euro; (si vous n'avez pas encore envoyé votre cotisation)

à l'ordre de MontagnePub

adresser à (ATTENTION l'adresse change)

Richard Hullin  
Montagne Pub  
39 Rue de Verdun  
67000 Strasbourg

\* Tarif comprend :

- Assurance MontagnePub et encadrement par les guides
- le transport
- la nourriture (petits-déjeuners, et dîners)
- refuge
- la location du matériel

GO:

hugo / 06.61.53.87.45 / hugo.allart@mikrosimage.fr

thomas / 06.60.17.69.06 / thomas.fabre@nike.com