

Ski de rando / les Ecrins (Avril 2000)

LES ECRINS 29-30 avril/1er mai

Projet :

A la découverte de l'Oisans, le plus grand massif montagneux français par la superficie. Peu équipé, il a gardé son caractère sauvage et engagé; il culmine à la Barre des Ecrins (4102 m.).

Programme :

J 1 : Petit-dèj au buffet de la gare et montée en bus jusqu'au Pré de Madame Carle (1850 m.) ou un peu plus bas si la route n'est pas déneigée, puis à pied et à peaux de phoque jusqu'au Refuge du Glacier Blanc (2542 m.) (3 à 4h.).

J 2 : montée (3 à 4h.) au Col Emile Pic (3483 m.), puis (30mn.) au Pic de Neige Cordier (3614 m.) et descente sur le Refuge des Ecrins (3175 m.).

J 3 : remontée du Glacier Blanc et ascension du Dôme de Neige des Ecrins (4015 m.), (3 à 4h.) , puis descente du Glacier Blanc jusqu'au Pré de Madame Carle.

Niveau : une bonne condition physique est indispensable ainsi qu'une technique correcte en ski de descente. Mais respectez le vieil adage: "moins on a de technique plus on a besoin de physique ... et réciproquement". Des itinéraires "allégés" sont possibles les deuxième (Pic du Glacier d'Arsine: 3364 m.) et troisième jours (Roche Faurio: 3730 m.).

Durée : 3 jours

Hébergement : en refuges gardés (à confirmer)

Groupe : 18 personnes

Transport :

Paris - L'Argentière la Bessée aller-retour

Départ vendredi 28 avril soir et retour lundi 1er mai soir

Hébergement : refuge

Matériel nécessaire :

- un sac à dos , gourde , une lampe frontale et votre équipement de ski habituel.
 - un rouleau d'élastoplast (+ " compeed " pour les pieds sensibles).
 - couteau de poche , crèmes solaires , couvre chef ...
 - un PETIT rechange/trousse de toilette.
- ATTENTION AU POID DU SAC !

Matériel fourni :

- skis de randonnée, peaux de phoque et couteaux à skis.
- une paire de crampons, un baudrier et un mousqueton à vis, un piolet léger, - un ARVA.
- chaussures de skis de randonnée confortables.

Niveau physique : * * * * Niveau technique : * * * *