

Découverte
des refuges du
CAF de Lyon



Haute-Maurienne Vanoise - 2010

Randonnées et transport en car

3 et 4 juillet : LE REFUGE D'AVEROLE, 2229 m

Alexandra et Sébastien vous accueillent dans un refuge éco-responsable, pot d'accueil et nuitée au refuge. Produits locaux, équitables et biologiques.

Randonnées tous niveaux en 3 groupes : tour de l'Ouille de la Valette, vallon de la Lombarde.

Dénivelées : de 400 à 900 m. Lecture de paysage et botanique. Oratoires.

Départ en car : Gare des Brotteaux 6 h 30, Mairie de Bron 6 h 45. Montée au refuge 1 h 30.

Responsable : Bernard Conod (bernard.conod@free.fr)

18 et 19 septembre : REFUGE DU CARRO, 2759 m (Parc National de la Vanoise).

Le plus haut refuge de Savoie, classé parmi les 10 plus beaux refuges de France.

Présentation du refuge et pot d'accueil et nuitée au refuge.

Randonnées tous niveaux en 3 groupes : Dénivelées de 500 à 900 m. Découverte de la flore et de la faune protégée et ses nouveaux lacs glaciaires. Balcons de l'Iseran, col du Carro, sources de l'Arc.

Départ en car : Gare des Brotteaux 6 h 30, Mairie de Bron 6 h 45. Montée au refuge 4 h 30;

Responsables : Michel Bligny (michel.bligny@culture.gouv.fr)

Prix du week-end : 74 €

80 € non adhérent CAF (carte découverte)

Ce tarif comprend le transport en car, la demi-pension en refuge, l'encadrement par nos moniteurs qualifiés. Il ne comprend pas les 2 piques niques de midi et les boissons.

Annulation de votre part : avant mardi midi précédant la sortie, remboursement moins 10 € frais de dossier.

Après mardi midi précédant la sortie : pas de remboursement (sauf cas de force majeure, dument justifié).

CLUB ALPIN DE LYON - 3 rue Servient 69003 Lyon - tel 04 78 42 09 17

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner au Club Alpin Français, 3 rue Servient – 69003 Lyon

Date et lieu du week-end

Nom : Prénom : Tel :

Adresse :

..... Courriel

Adhérent CAF n° carte Non adhérent CAF da te naissance

Choix du week-end : Avérole Carro

Votre point de départ en car : Gare des Brotteaux 6 h 30 Mairie de Bron 6 h 45

Votre choix de groupe : groupe 1 groupe 2 groupe 3

Acompte à l'inscription : 25 €, le solde doit être versé au plus tard 9 jours avant le départ.

Ci-joint chèque de

Signature

Partie a conserver après inscription

Niveaux des randonnées

Les week-end sont ouverts à toute personne en bonne forme physique, ayant pris connaissance des caractéristiques et des difficultés des randonnées. Ces sorties sont animées par les bénévoles du CAF de Lyon habilités à vous donner tous les conseils complémentaires.

Il est proposé 3 groupes de niveaux différents :

Groupe 1 : 400 à 600 m, 5 h de marche environ

Groupe 2 : 600 à 900 m, 6/7 h environ

Groupe 3 : 1000 m et plus, 7 h et plus.

Votre point de départ en car : Gare des Brotteaux 6 h 30 Mairie de Bron 6 h 45

Votre règlement : chèque espèces acompte 25 € totalité

Le tarif comprend le transport en car, la demi-pension en refuge, l'encadrement par nos moniteurs qualifiés. Il ne comprend pas les 2 piques niques de midi et les boissons.

Annulation de votre part : avant mardi midi précédant la sortie, remboursement moins 10 € frais de dossier.

Après mardi midi précédant la sortie : pas de remboursement (sauf cas de force majeure, dument justifié).

Equipement nécessaire pour les randonnées en montagne

Chaussures de randonnée à tige montante et en bon état (semelles vibram), chaussettes de rando (type bouclettes), anorak ("gore-tex" conseillé), guêtres conseillées (en cas de neige tardive), cape de pluie, polaire ou pull chaud, T-shirt (de préférence en micro-fibres), pantalon de randonnée, chapeau ou casquette (bonnet ou bandeau utile en cas de vent), gants, couteau, sifflet, lampe, couverture de survie. Bâtons télescopiques conseillés. Lunettes et crème solaire, stick lèvres, gourde ou bouteille d'eau plastique (1,5 à 2 litres), mini pharmacie personnelle et 1 serviette toilette.

Drap-sac léger pour nuit en refuge (les dortoirs sont équipés de couvertures). Bouchons d'oreilles (ronflements des autres). Pique-nique jour 1 et 2, quelques barres énergétiques. Sac à dos 30/50 litres. Carte Vitale et carte du CAF.

Club Alpin Français de Lyon

3, rue Servient - 69003 Lyon - Tel 04 78 42 09 17

www.clubalpinlyon.com

Secrétariat du CAF ouvert :

Mardi 13 h-18 h 30 - Mercredi 13 h-19 h - Jeudi 15 h-20 h - Vendredi 13 h-17 h