



N° 124 - 2 Avril 2022

Sorties montagne

Nos sorties montagne reprennent le 2 mai, j'espère qu'elles seront aussi splendides que l'année dernière !

Dans les RTS infos précédents, vous avez déjà des renseignements sur les sorties prévues, les dates, les animateurs.

Voici des précisions sur les inscriptions, le niveau des randonnées, les consignes.

L'inscription aux sorties montagne se fait sur le site <http://rst-la-tour.wifeo.com>

Elle permet aux animateurs d'organiser la rando, de vous préciser les rendez-vous, et de vous donner des conseils. Elle vous aide aussi pour le covoiturage.

Cas particulier: pour les 3 jours dans la Maurienne s'inscrire avant le 20 avril si possible auprès de C.Montané pour la réservation (15 places). Budget approximatif pour 2 nuitées, repas du soir, pique-nique des jours 2 et 3 : 130 euros.

Le tableau qui suit vous présente le niveau estimé pour chaque rando ; bien sûr les conditions météo peuvent jouer beaucoup sur la difficulté.

Enfin les consignes habituelles vous sont rappelées.

La montagne nous attend, et c'est une vrai source de bonheur !

Christian Montané

		Effort	Technicité	Risque
Sur Lyand Le Grand Colombier 1530m	Depuis Sur Lyand Déniv 600m. 15km	 Peu difficile 64	 Peu difficile	 Assez faible
Vercors Le Moucherotte 1901m	Déniv. 620m	 Assez difficile 77	 Peu difficile	 Peu élevé
Belledonne Le Grand Charnier 2560m	Départ du Collet d'Allevard (alt.1650m) Déniv 1200m	 Difficile 135	 Assez difficile	 Assez élevé
Chartreuse Le Granier 1933m	Dénivelé 950m	 Difficile 107	 Assez difficile	 Assez élevé
Maurienne Refuge Terre rouge	Départ Valmenier 1800 Montée au refuge (alt. 2180m) déniv.550m	 Peu difficile 52	 Peu difficile	 Assez faible
	Groupe 1 : Pointe de Terre rouge 3080m <i>modification possible en fonction de la neige, la météo...</i>	 Difficile 109	 Assez difficile	 Assez élevé
	Groupe 2 : Lac Curtales, Lac rond, Lac Cornu, Lacs des glaciers 2863m	 Assez difficile 76	 Peu difficile	 Peu élevé
	Retour direct du refuge ou Retour par le col des Marches :	 Assez facile 32  Difficile 107	 Peu difficile  Peu difficile	 Assez faible  Peu élevé

Préparation d'une sortie, recommandations :

Les sorties montagne nécessitent d'être **en bonne condition physique**, et de choisir une rando adaptée à son niveau.

Chaque participant doit avoir sur lui sa **Carte VITALE**, sa **Licence FFRS**, sa **Carte d'identité**.

COVID:

Les consignes sont les mêmes que pour la randonnée.

Matériel et Sécurité :

Chacun doit avoir son matériel le jour de la sortie: **sac à dos, bâtons, chaussures.**

En début de saison, vérifiez l'état du matériel:

- sac à dos: les sangles et les bretelles sont en bon état
- bâtons : pointe en bon état, le système de réglage fonctionne
- chaussures : semelle en bon état

Prévoir dans le sac ou sur vous:

- veste imperméable, polaire, chapeau ou casquette, lunettes de soleil, crème solaire, stick labial,
- cape de pluie, bonnet, gants, guêtres (suivant la météo, l'altitude... on laisse aux voitures),
- pique-nique, de l'eau, céréales, fruits secs,
- un pécule et une pharmacie de premiers secours
- masque, gel hydroalcoolique

Un point sécurité est fait le dimanche précédent la sortie pour analyser les **prévisions météo** et **décider d'annuler ou modifier la sortie.**

Et sur place, n'oubliez pas :

la météo change rapidement et transforme la montagne en un MILIEU HOSTILE

NE QUITTEZ JAMAIS VOTRE GROUPE

RESPECTEZ SCRUPULEUSEMENT les CONSIGNES de SÉCURITÉ

données par vos animateurs.