



N° 132 - 5 Avril 2023

Sorties montagne

Dans le RST infos précédent, vous avez reçu le programme des activités, avec les sorties montagne prévues par nos animateurs.

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

L'inscription 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 au refuge du Goléon : s'inscrire avant le 21 avril si possible auprès de C.Montané pour la réservation (15 places). Budget pour 2 nuitées, repas du soir, pique-nique des jours 2 et 3 : 150 euros. Chèque d'acompte 20 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.

*Ambiance assurée, de l'effort, du plaisir,
et la montagne nous comblera !*

Christian Montané

* La cotation des randos est expliquée dans ce document :

<https://www.ffrandonnee.fr/Media/Default/Documents/randonner/Guide-cotation-ffrandonnee-2020.pdf>

		Effort	Technicité	Risque
Vercors : Le Bec de l'Orient	Depuis le col de Montaud 1080 m, pas de la Pierre taillée 1610m, Bec de l'Orient 1550m , Pas de la Clé. 800m 12km	 Assez difficile 89	 Peu difficile	 Peu élevé
Lauzière : le Grand Plan 2127m Lacs du Branlay et de l'Arpettaz	Depuis lieu dit Les Lieches (sur la route du col de la Madeleine) Déniv. 450 m Distance 6 km	 Peu difficile 64	 Peu difficile	 Assez faible
Chartreuse : Dôme de Bellefond 1975 m	Départ de Perquelin 925m 10km	 Assez difficile 93	 Peu difficile	 Peu élevé
Chartreuse Charmant Som 1867m	Départ Col de la Charmette- Proveysieux Dénivelé 700m Distance 10 km	 Assez difficile 79	 Peu difficile	 Peu élevé
Belledonne : Les grands moulins 2495m	Dénivelé 900m 10km 2ème groupe possible : Col de la Frêche 500m 8,5 km Peu difficile 67	 Difficile 112	 Assez difficile	 Assez élevé
Massif des Arves Refuge du Goléon	Montée au refuge (alt. 2460m) déniv. 580 m 3km	 Peu difficile 63	 Peu difficile	 Assez faible
	Col Lombard 3090m 650m 10km <i>modification possible en fonction de la neige, la météo...</i> Un groupe 2 est possible, il s'arrête au glacier du Goléon	 Assez difficile 89	 Assez difficile	 Peu élevé
	Retour par le Cruq des Aiguilles +360m -1000m 9km ou Retour direct du refuge	 Assez difficile 82 	 Peu difficile 	 Assez faible 

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**.

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.