

CAF de l'OUEST LYONNAIS PROGRAMME DES SORTIES

Activité :	Ski Alpinisme
Période (trimestre et année) :	1 ^{er} trimestre 2015
Personne à contacter en cas de problème (Nom, téléphone, adresse électronique...) :	Michel PONCY poncy@free.fr

Dates	Massif	Nom de la course (altitude)	Niveau - Dénivelé		Responsables (Prénom et NOM)
Samedi 22 Novembre		Exercices DVA – Parc de la Croix Laval, à Marcy l'étoile : 9h – 12h			Bernard BAQUE Michel PONCY
Samedi 6 Décembre	Beaufortain	Le Quermoz (2296 m)	2.1	1165 m	Bernard BAQUE
Dimanche 14 Décembre	Beaufortain	Rocheplane (2166 m)	2.2	1010 m	Michel PONCY François BERNE
Dimanche 21 Décembre	Belledonne	Le Grand Van (2448 m)	2.2	1000 m	Michel PONCY Isabelle GOUSSI
Samedi 10 et Dimanche 11 Janvier	Beaufortain	Week-end en gîte Pointe de Riondet (2357 m) Mont Coin (2539 m)	2.1 2.2	1180 m 1260 m	Bernard BAQUE François BERNE Isabelle GOUSSI
Dimanche 11 Janvier	Belledonne	Sortie 1 DEBUTANTS - Le Grand Rocher (1926 m) (Sortie commune CAF Ouest – La Dégaîne)	1.1	500 m	Jean – Paul BIRCHEN Marie- Noëlle ROUX Michel PONCY
Dimanche 18 Janvier	Belledonne	Le Grand Chat (1992 m), depuis le col du Grand Cucheron	2.1	850m	Jean – Paul BIRCHEN François BERNE
Dimanche 25 Janvier	Bauges	Sortie 2 DEBUTANTS - Mont Morbié (1542 m) (Sortie commune CAF Ouest – La Dégaîne)	1.3	680 m	Jean – Paul BIRCHEN Marie- Noëlle ROUX Michel PONCY
Dimanche 25 Janvier	Belledonne	Selle de la Lavoire (2409 m)	2.2	1410 m	Bernard BAQUE Isabelle GOUSSI

Dimanche 1 ^{er} Février	Maurienne	Cime de Lancheton (2419m)	2.2	980m	Jean – Paul BIRCHEN François BERNE
Du Lundi 2 au Samedi 6 Février	Champsaur	Séjour en étoile	PD à AD		Jean – Luc LACHAUD Michel PONCY
Dimanche 8 Février	Lauzière	Pointe des Arangles (2344 m)	2.3	1240 m	Michel PONCY Isabelle GOUSSI
Du Samedi 7 au Samedi 14 Février		Séjour en étoile	F à PD	900 m à 1000 m	Jean - Paul BIRCHEN
Dimanche 22 Février	Belledonne Au départ du Rivier d'Allemont	Ferrouillet Pointe Centrale Sud (2587 m)	2.3	1320 m	Michel PONCY Marie – Noëlle ROUX Isabelle GOUSSI
		Dent du Pra (2623 m) en boucle, par le Pas de la Coche et le col de l'Aigleton	3.2	1430 m	Jean – Paul BIRCHEN François BERNE
Samedi 28 Février et Dimanche 1 ^{er} Mars	Dévoluy	Week-end en gîte Rocher Rond (2453 m) Tête de Lapras (2584 m)	2.3 3.1	1061 m 1380 m	Bernard BAQUE François BERNE Isabelle GOUSSI
Du Lundi 2 au Samedi 8 Mars	Mercantour	Raid dans le Mercantour	PD à AD		Jean – Luc LACHAUD Michel PONCY
Dimanche 8 Mars	Aravis	La Goenne (2174m)	2.2	1110 m	Jean – Paul BIRCHEN
Du Mercredi 11 au Dimanche 15 Mars	Cerces	Raid dans les Cerces			Bernard BAQUE
Samedi 14 et Dimanche 15 Mars	Belledonne	Selle du Puy Gris (2758 m)	2.2	1550 m	Michel PONCY Jean – Paul BIRCHEN François BERNE
Dimanche 22 Mars	Taillefer	Taillefer (2857 m), depuis Ornon	3.1	1580 m	Jean – Paul BIRCHEN Marie- Noëlle ROUX
Samedi 28 et Dimanche 29 Mars	Mont Blanc	Week – end avec nuit au Chalet Alpin du Tour Brèche Puiseux (3432 m), en traversée Pointe de la Terrasse (2734 m)	3.2 3.1	1030 m 1300 m	Bernard BAQUE Jean – Paul BIRCHEN Isabelle GOUSSI

Samedi 4 et Dimanche 5 Avril	Vanoise	Refuge du Plan des Gouilles (2360 m) Le Grand Bec de Pralognan (3398 m)	3.2	890 m 1040 m	Michel PONCY François BERNE
Du Dimanche 12 au Samedi 18 Avril	Öetzel	Raid en Öetzel (Autriche) Flutchkogel (3500 m) - Similaun (3606 m) – Weisskugel (3739 m) – Wildspitze (3770 m)	PD à AD	700 m à 1330 m	Jean – Luc LACHAUD Michel PONCY

Massif : à défaut région ou département, en lettres minuscules.

Niveau : cotation, dénivelée, durée, longueur, nombre de places...

Colonne « Responsables » : écrire les prénoms en entier et les noms de famille en majuscules.

Remarque : ne pas modifier la mise en forme du tableau.

Fichier à renvoyer au webmaster :
postmaster@clubalpinlyon.com

Les mardis de ski de randonnée au CAF de l'Ouest Lyonnais

Responsable : Jean – Luc LACHAUD jeanluc.lachaud@neuf.fr

Encadrants : Michel PONCY et Jean – Luc LACHAUD.

Dénivelé positif : entre 1000 et 1300 m.

Difficulté maximum de chaque course : 3.1.

Inscription par mail la semaine précédant la sortie auprès de Jean – Luc LACHAUD.

La destination sera fonction de la météo et de l'enneigement.

Mardis de ski prévisionnels : 02/12, 09/12, 16/12, 06/01, 20/01, 27/01, 24/02, 10/03, 17/03 et 31/03.