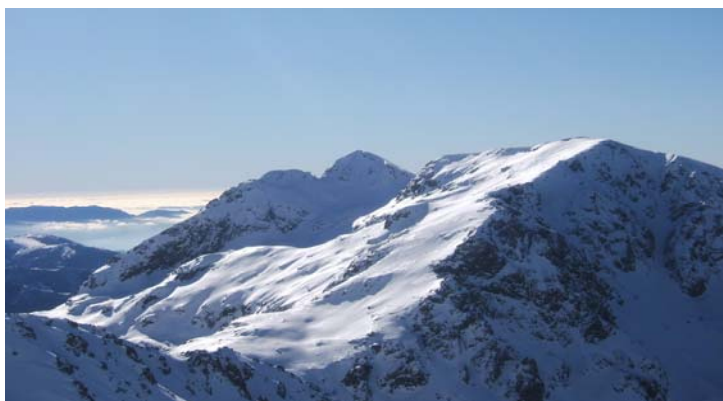


SORTIE RAQUETTES / CRAMPONS

SAMEDI 28 MARS 2009



LE SUAPS VOUS PROPOSE
UNE SORTIE CRAMPONS/RAQUETTES
Direction ASCO - Ascension d'un sommet

DEROULEMENT DE LA JOURNEE :

- > Apprentissage ARVA
- > Utilisation CRAMPONS ET PIOLETS

EQUIPEMENTS :

- > VETEMENTS ET SOUS VETEMENTS THERMIQUES CHAUDS (polaire fine, veste fourrure polaire, veste coupe vent imperméable type gore tex, anorak ou veste duvet, une paire de collant chaud, un pantalon de ski de randonnée avec guêtres adaptées ou un sur pantalon coupe vent et imperméable type gore tex, une paire de gants fins type polaire ou gants de ski chauds et imperméable, bonnet ou passe montagne, une paire de lunette de glaciers à verres très filtrants (Catégorie 4), une crème solaire haute protection + stick à lèvres).
- > CHAUSSURES DE MARCHÉ ETANCHES TYPE GORE TEX ET MONTANTES (chaussettes de montagne chaudes et montantes)
- > SAC A DOS (30 à 40 litres avec système de portage de raquettes efficace : un thermos de préférence ou une gourde, une pharmacie personnelle contenant Elastoplast large + double peau en prévention des ampoules, un couteau de poche.
- > Éventuellement appareil photos et jumelles

NOMBRE DE PLACES DISPONIBLES : 8

MATÉRIEL DE RANDONNÉE : crampons et raquettes fournis.

DÉPART : 6 h à la gare de corte - Un rendez-vous est fixé la veille à la gare à 19H00 pour régler les crampons

INSCRIPTION : en ligne : www.suaps.univ-corse.fr ou au secrétariat du SUAPS

Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au **JEUDI 26 MARS 18 H**