



SERVICE UNIVERSITAIRE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES
ET SPORTIVES

SORTIE

Crampons

Ascension du Monte Rotondo

SAMEDI 9 AVRIL 2011
RESTONICA



©jean-thomas Poletti / skitou.fr

Nombre de places disponibles : 8

Matériel de randonnée : crampons et raquettes (fournis)

Départ à 6 h : place de la gare de Corte

Déroulement de la journée :

Utilisation CRAMPONS ET PIOLETS

Équipements :

> **Vêtements et sous-vêtements thermiques** (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 marche étanches type Gore tex et montantes** (chaussettes de montagne chaudes et montantes)

> **Sac à 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

UNE BONNE CONDITION PHYSIQUE EST INDISPENSABLE !!!!!

Inscription :

Secrétariat du SUAPS ou
suaps@univ-corse.fr

Date limite :
25 Mars à 12h