

STAGE DE MARCHE : MONT BUET

25 et 26 août 2016



Horaires et rendez-vous :

Départ : à 7h15 sur le **parking de la piscine**

Retour : Retour prévu à 16h30 à Vallorcine (parking au lieu-dit le Buet), et donc environ 17h45 à la Roche, au **local du club**. Cet horaire est donné à titre indicatif et peut facilement varier.

Nous aurons besoin de parents pour le transport (merci d'indiquer si vous êtes disponibles et le nombre de places dans la voiture) :

- pour se rendre à Chamonix le jeudi,
- pour déplacer le bus de Chamonix à Vallorcine le jeudi ou le vendredi,
- pour revenir de Vallorcine le vendredi.

Parcours approximatif :

1er jour : Les Gaillands ou Parc Merlet selon catégories, Brévent, Ref. Moëdde Anterne

2e jour : Refuge Moëdde Anterne, Col de Salenton, **Mont Buet (3096m)**, Vallorcine.

Prévoir :

- Des bâtons de marche bien réglés : angle bras/avant-bras légèrement inférieur à 90 degrés.
- **1 paire de basket en bon état, modèle Trail.**
- Prévoir le T-shirt orange ou bleu du club pour faire une photo de groupe le 2^e jour.
- 1 petit sac à dos (sangles bien réglées) avec :
 - 2 repas pour midi (salade de riz ou pâtes, jambon blanc, fruits, biscuits énergétiques, éviter la charcuterie grasse et les sandwiches en boîte).
 - De la boisson énergétique (**1.5L d'eau minimum**).
 - Des barres énergétiques.
 - 1 K-way et une veste.
 - De la crème solaire, des lunettes de soleil, une casquette, des gants et un bonnet.
 - Le nécessaire pour soigner les ampoules aux pieds.
 - 1 sac poubelle pour protéger les affaires en cas de pluie.
 - Des vêtements de rechange : T-shirt, survêtement, veste polaire.
 - 1 paire de chaussures/chaussons légère pour le gîte.
 - Le nécessaire de toilette (brosse à dents, petite serviette...).
 - Une lampe frontale.

→ **Ne pas charger inutilement le sac à dos, prendre uniquement le minimum nécessaire (environ 6kg).**

- 1 autre sac, qui restera dans le bus, avec quelques affaires de rechange **pour après le stage.**

Merci de signaler toutes allergies éventuelles et contre-indications à certains médicaments

Coût : 23€ par personne (le club prend en charge 40 % du stage)

Hébergement : Refuge de Moëdde Anterne

Contact : Christophe 06.73.03.90.85 tournier.chr@gmail.com