

Alpinisme

« Traversée des Dômes de Miage »

Massif du Mont Blanc

- **Jeudi 11 et Vendredi 12 novembre** -



Une sortie sans difficulté technique (marche et progression sur glacier et arêtes neigeuses + une pente descendante à 40°) mais nécessitant une bonne forme physique pour marcher et faire la trace dans la neige, sur +1400m (le premier jour) et +1000m -2400m (le deuxième jour). Logement au refuge des Conscrits (2660m) non gardé. Il faut monter ses repas et son couchage.

Jeudi (1^{er} jour) :

RdV à 8h00 à péage autoroutier « Bourg Sud (Tossiat) »

Arrivée aux Contamines Montjoie (hameau du Cugnon 1200m) vers 10h00.

Montée par un sentier probablement enneigé jusqu'au refuge de Tré-la-Tête (1970m) pour descendre sur le glacier de Tré-la-Tête afin de le remonter jusqu'au refuge des Conscrits (2600m).

Prévoir d'emporter le matériel de ski de randonnée ET les raquettes. Le choix du matériel utilisé se fera en fonction de l'enneigement sur place. Compter 5 à 6h00 pour atteindre le refuge selon le niveau et la qualité de la neige.

Vendredi (2^{ème} jour) :

Départ tôt le matin du refuge des Conscrits pour monter au col des Dômes (3560m), traversée des Dômes de Miage (3660m), descente au col de la Bérangère (3350m), montée à l'aiguille de la Bérangère (3430m), retour au refuge des Conscrits puis retour à la voiture.

Matériel :

Personnel

- Matériel de couchage (nuit pouvant être très froide !) – lampe frontale (piles neuves)
- 2 pique-niques + 1 petit déjeuner + eau + gamelle et couverts
- Baudrier léger – piolet – crampons - 2 mousquetons à vis + 2 sangles
- Chaussures d'alpinisme + crampons
- Raquettes à neige – bâtons – skis + chaussures de ski – DVA (piles neuves) – pelle et sonde
- Sur-pantalon, guêtres, lunettes de soleil, gants chauds, bonnet et vêtements de montagne en hiver.
- Chaufferettes chimiques

Collectif

- Cordes – Pharmacie premières urgences – broches à glace
- Repas du soir + réchaud et briquet

Budget prévisionnel :

Frais d'essence : 360km x 0,30€ = 108€/véhicule // Péages : 23€/véhicule

Contact inscription / information : Philippe COUTAZ - tresorerie@rocaltitude.club – 06.31.96.59.07

