



Clube de Actividades de Ar Livre ALPES 96 - Maciço do Monte Branco

Lisboa, 26 de Abril de 1996

Companheiro:

O nosso clube encontrou algumas dificuldades não previstas para a organização da actividade **ALPES 96 - MACIÇO DO MONTE BRANCO**:

- 1º - verificou-se, depois da abertura das inscrições para a actividade, um aumento de cerca de 14% nas tarifas aéreas;
- 2º - a realização do programa previsto (regresso no Domingo 16JUN96) não nos permitiria ter acesso às tarifas dos voos *charter* (mais baixas), ao contrário do que nos havia sido prometido pelas agências de viagens quando dos primeiros contactos;
- 3º - o número de inscrições (60 sócios) foi muito inferior ao por nós estimado (cerca de 120) quando da fixação dos preços da actividade, o que agravou o peso por inscrito dos custos fixos de organização;
- 4º - a agência francesa a quem foi confiada a organização da nossa estadia, indicou um custo para as viagens de autocarro (*transfers*), durante os dias das actividades, superior ao que tinha sido inicialmente estimado.

Envidámos os maiores esforços para manter a actividade sem prejudicar o programa nem aumentar o esforço monetário dos sócios, já relativamente elevado. A solução encontrada, para a qual esperamos a vossa compreensão, foi a seguinte:

A) - encurtar a actividade em um dia, com supressão do dia livre inicialmente previsto (Domingo) em Chamonix;

B) - manter a totalidade das actividades previstas para qualquer dos Grupos A, B e C, com início no domingo (09JUN96) e terminando na sexta feira (14JUN96); esta solução implica partir de Lisboa no **sábado 08JUN96** e regressar de Chamonix no **sábado 15JUN96**.

Deste modo será possível **manter inalterado o preço** da actividade.

Tornou-se possível ainda, graças aos horários dos aviões, dispor de uma manhã livre em Chamonix, no sábado 15JUN96, o que permitirá aos sócios interessados conhecer, ainda que superficialmente, a cidade, ou eventualmente proceder a compras (especialmente de material de montanhismo).

O horário previsível dos voos de e para Lisboa é o seguinte:

		Voo	Data	Partida	Chegada
Ida	Lisboa → Genève	NI 6410	08 Juin 96	14H15	17H45
Regresso	Genève → Lisboa	NI 6411	15 Juin 96	18H25	20H05

Tal como havia sido indicado em informações anteriores, para os elementos integrantes do Grupo A, o preço da actividade não inclui o transporte em meios mecânicos. A ordem de grandeza estimada desse transporte representará, por elemento, cerca de 275FF.

Como é evidente, cada participante na actividade deverá munir-se da quantia que considerar apropriada para as suas despesas pessoais. Tal quantia deverá ser expressa em Francos franceses (Grupos A e C); no caso do Grupo B, será aconselhável reparti-la entre Francos franceses, Liras italianas e Francos suíços.

O clube pensa mandar fazer T-shirts alusivas à actividade que serão vendidas aos participantes a preço de custo, pelo que os interessados deverão comunicar para a sede do clube quantas pretendem adquirir.

Em anexo segue alguma informação específica da actividade, incluindo os novos programas e as listas do material necessário para os elementos integrantes de cada um dos Grupos A, B e C.

Pela Direcção





Clube de Actividades de Ar Livre ALPES 96 - Maciço do Monte Branco

PROGRAMA DA ACTIVIDADE

Este programa é meramente indicativo. Existe a possibilidade de modificações, devidas às condições meteorológicas e à quantidade de neve presente em altitude.

DATA	GRUPO A Ascensão do Monte Branco	GRUPO B Volta do Monte Branco	GRUPO C Passeios no Maciço do Monte Branco
08 JUN 96 Sábado	Viagem e acolhimento: viagem dos três grupos em avião de Lisboa para Genève e em autocarro de Genève para Chamonix. Acolhimento no local de alojamento. Encontro dos estagiários com os guias e apresentação dos programas. Verificação das mochilas e do material técnico individual e aluguer, caso necessário.		
09 JUN 96 Domingo	<p>Escola de gelo: no glaciar dos Bossons, no Mar de Gelo ou no glaciar de Trient, num quadro de montanha muito típico. Uma boa hora de marcha permitirá testar as botas de montanha, talvez usadas pela primeira vez. Primeiros passos sobre o gelo.</p> <p>O dia terminará provavelmente por uma cervejinha...</p> <p>Programa - técnicas de base: utilização do <i>piolet</i>, cramponagem, encordamento e segurança; à tarde, uma prática mais "lúdica" do gelo - o <i>piolet-tracção</i>.</p>	<p>Les Contamines-Montjole (1164 m) → Refúgio des Motets (1864 m) - encontro às 10 horas. Carregamento das mulas. Através de uma reserva natural, o grupo dirige-se para a portela da Croix du Bonhomme. Daí para a portela des Fours (2265 m) e descida para a Ville des Glaciers onde se provará o famoso queijo <i>beaufort</i>. Noite junto ao <i>Mont Tondou</i>, no <i>Chalet des Mottets</i>.</p> <p>Desnível de subida: 1615 m Desnível de descida: 875 m</p>	<p>Lago de Vieil Emosson - na fronteira franco-suíça. Partida de Gueulaz (1950 m). Iremos a um circo austero e mineral, no centro do qual o lago do Vieil Emosson está encaixado. Voltando a subir para a nossa direita, descobriremos as Pistas dos Dinossáurios (2350 m), pegadas com mais de 250 milhões de anos.</p> <p>Desnível de subida: 400 m.</p>
10 JUN 96 Segunda-feira	<p>Travessia das Crochues: das <i>Aiguilles Rouges</i> (onde se encontram as <i>Crochues</i>), a vista sobre o maciço do Monte Branco é soberba. Partida pelo teleférico da Flégère, seguida de uma boa hora de marcha de aproximação. Cristas aéreas mas fáceis. Por vezes encontrar-nos-emos de repente com um mullão ou uma cabra-montês da reserva das <i>Aiguilles Rouges</i>. Descida pelo lago Branco.</p> <p>Programa - evolução em cordada: segurança, manobra da corda, progressão com anéis de corda.</p>	<p>Refúgio des Mottets → Portela de Chécroul (1956 m) - atinge-se a portela de la Seigne (2513 m), fronteira entre a França e a Itália. Vistas admiráveis sobre a vertente italiana do Monte Branco, com as cristas aéreas do Brouillard e de Peutery... Pelos <i>chalets</i> do <i>Alpe</i> inferior da Lée Blanche e do <i>Alpe</i> superior da Arpe Vieille, donde se pode admirar a vertente italiana do Monte Branco, marcada pelos glaciares de Miage, do Brouillard e do Freney, atinge-se o lago Chécroul, a 2165 m, e a portela de Chécroul, onde a noite será passada num refúgio.</p> <p>Desnível de subida: 930 m Desnível de descida: 845 m</p>	<p>Reserva Natural das <i>Aiguilles Rouges</i> - partida da portela dos Montets (1430 m). Empreenderemos uma travessia ascendente, no decurso da qual poderemos admirar os numerosos animais que habitam esta reserva protegida: camurças, cabras-montês, muflões, marmotas... Piquenique no lago Branco (2350 m), local paradisíaco que nos oferecerá uma das mais belas vistas do vale sobre o maciço do Monte Branco. Desceremos em seguida até ao hotel da Flégère (1877 m), onde tomaremos o teleférico que nos levará até ao vale.</p> <p>Desnível de subida: 920 m Desnível de descida: 470 m</p>
11 JUN 96 Terça-feira	<p>Petite Aiguille Verte: o teleférico dos <i>Grands Montets</i> eleva-nos a 3230 m de altitude. Este é um excelente percurso de iniciação à neve e à altitude. Do cimo teremos todo o descanso para admirar a famosa face norte da <i>Aiguille Verte</i>, na vertente voltada ao <i>Nant Blanc</i> (4122 m). Do ponto de vista do ambiente é um percurso entre dois mundos, o do vale de tons verdes e tranquilos e o da alta montanha e da altitude.</p> <p>Programa - progressão em cordada, técnica de neve e gelo.</p>	<p>Portela de Chécroul → La Fouly (1610 m) - descida até Courmayeur para um <i>transfert</i> que vai subir o vale Ferret italiano até Amuva, em frente ao glaciar de Triolet. Passagem pela Grande Portela de Ferret (2587 m), fronteira entre o vale de Aosta e o cantão suíço de Valais. Vista excepcional. Chegada a la Fouly, aldeia encantadora junto ao vasto circo de montanha e ao glaciar de la Neuve. Noite em albergue.</p> <p>Desnível de subida: 780 m Desnível de descida: 1675 m</p>	<p>Glaciar de Trient - Suíça, a 30 minutos de Chamonix. Partida da portela de Forclaz (1500 m). Este passeio fácil permitir-nos-á descansar da véspera e aproximar-nos-á do mundo misterioso dos glaciares, num local muito menos frequentado que o Mar de Gelo. Marcha de cerca de 2 horas num bom carreiro quase plano. Poderemos tocar no gelo e admirar <i>crévasses</i> (fendas) e <i>séracs</i> (blocos de gelo instáveis entre o glaciar e a rocha).</p> <p>Desnível de subida: 300 m</p>

DATA	GRUPO A	GRUPO B	GRUPO C
12 JUN 96 Quarta-feira	Monte Branco (1º dia): far-se-á pelo itinerário mais fácil e mais abordável desta montanha: a via real do <i>Goûter</i> . (Porém, se o grupo se revelar particularmente bem aclimatado e treinado, pode pensar-se na ascensão pelo refúgio das <i>Cosmiques</i> , ou mesmo pelas <i>Aiguilles Grises</i> (via normal italiana), itinerário bastante selvagem e menos frequentado). Subida pelo teleférico de Bellevue, depois no comboio do Monte Branco até ao <i>Nid de l'Aigle</i> , e finalmente 5 a 6 horas de marcha. Paragem do meio-dia na <i>Tête Rousse</i> (3167 m), onde calçaremos os crampons e desenrolaremos a corda para subir as encostas da <i>Aiguille do Goûter</i> . Refeição e dormida no refúgio do <i>Goûter</i> (3817 m). Será necessário beber muito para recuperação e deitar cedo.	La Fouly → Champex (1466 m) - travessia do vale Ferret suíço (fechado pela moreia depositada pelo glaciar de Saleinaz, e que, em certos pontos atinge 50 m de altura) até Champex, estação estival entre as montanhas de Catogne e de Breya. Pelo caminho, atravessasse a interessante aglomeração de Issert, típica das povoações do Valais. Em Champex pode completar-se o dia passeando em torno do lago, o que permite descobrir uma flora luxuriante. Desnível de subida: 410 m Desnível de descida: 555 m	Aigullette des Houches - partida de Bettay (1430 m), um adorável lugarzinho preservado do vale de Chamonix. Subiremos a um cume verdadeiro (2285 m) por um carreiro fácil. Este passeio é muito variado, decorrendo em circuito fechado. Num ambiente ensolarado, através de bosques de coníferas e faias, atingiremos os prados alpinos seguindo ao longo de uma crista, que oferece uma vista desimpedida sobre o selvagem vale de Diosaz, sobre as Agulhas de Chamonix e sobre os Aravis. Soberbo. Desnível de subida: 950 m
13 JUN 96 Quinta-feira	Monte Branco (2º dia): despertar às duas horas da manhã e partida com lanterna frontal. As cordadas engrenar-se-ão sobre as encostas do <i>Dôme do Goûter</i> . Quase ao amanhecer, atingiremos o refúgio <i>Vallot</i> (4362 m), abrigo de chapa de aço colocado na via normal, onde faremos uma paragem para recuperação. Para chegar ao cimo falta trepar a aresta das <i>Bosses</i> : duas horas de esforço num quadro soberbo. O cume nevado acolherá as primeiras cordadas pelas sete horas da manhã, ao nascer do Sol. Os cumes do maciço estão agora mais abaixo. Ao longe a Suíça e a Itália: <i>Cervino</i> , <i>Monte Rosa</i> , <i>Grand Combin</i> , <i>Grand Paradis</i> . E, se a visibilidade for boa, as <i>Alpes Dauphinoises</i> , o <i>Vercors</i> ou o <i>Jura</i> . Para descer, escolheremos entre: A) regresso pelo <i>Goûter</i> ; B) Travessia dos Três Montes Brancos (MB, Monte Maldito e Monte Branco do Tacul) até à <i>Aiguille do Midi</i> , se ainda tivermos fôlego suficiente; C) descida pelo glaciar dos <i>Grands Mulets</i> se a Junção ainda for praticável. A decisão será tomada em função do estado físico de cada um e das condições da montanha. Regresso a Chamonix à tarde.	Champex → Trient (1326 m) - subida à <i>Fenêtre d'Arpette</i> (2671 m). Esta é uma passagem estreita entre o Génepy e a ponta des Écandies, no meio de enormes blocos de rocha. A vista para o lado do vale de Arpette é impressionante, com os trilhos devidos às pedras que caem de todos os cumes que o rodeiam. A sensação é ainda maior após ultrapassar a portela, quando se descobre pela frente, majestoso e tormentoso, o glaciar de Trient, que se domina, o que constitui um espectáculo raro para um caminhante. Descer-se-á então para Trient, através de um caminho suave mas sinuoso na sua parte final. Trient é uma pequena povoação, cuja origem no tempo é anterior aos Romanos, e que constitui, desde o século passado e até à Segunda Guerra Mundial, um centro turístico importante. Entre outros motivos de interesse, pode apreciar-se a igreja neogótica, a interessante <i>bisse</i> (levada) com 4 km de extensão. Noite em albergue. Desnível de subida: 1800 m Desnível de descida: 1940 m	Diosaz (1º dia) - partiremos do Mont (990 m) e subiremos uma vertente arborizada, acima das gargantas encaixadas de Diosaz, ultrapassaremos os <i>chalets</i> dos prados de Pormenaz (1920 m), para chegarmos às margens do lago de Pormenaz (1945 m). Passaremos a noite no refúgio da portela de Anterne (2000 m), extremamente confortável (duches quentes e edredões macios nas camas). Descobriremos apenas o lado bom duma noite na montanha: o encanto do pôr-de-sol, boas refeições típicas, ambientes simpáticos, o despertar matinal... uma grade taça de ar puro com o conforto dos vales. Desnível de subida no primeiro dia: 1010 m Desnível de descida no segundo dia: 300 m
14 JUN 96 Sexta-feira	Dia de reserva: para a ascensão ao Monte Branco. Poderá ser igualmente a ocasião dum último percurso no maciço, ou de um dia de escalada para aperfeiçoamento na arte de trepar. Final do estágio à tarde, após reintegração do material de montanha.	Trient → Le Tour (1470 m) - subida à portela de Balme, vista soberba sobre o maciço do Monte Branco: La Verte, os Drus, as Agulhas de Chamonix, a Agulha do Midi, o Monte Branco. Descida para a aldeia de Tour. Final do percurso. Desnível de subida: 2330 m Desnível de descida: 1465 m	Diosaz (2º dia) - no dia seguinte faremos um circuito no vale muito selvagem de Diosaz, até ao <i>chalet de Willy</i> (1885 m), na outra vertente das <i>Aiguilles Rouges</i> . Desceremos em seguida nas vertentes arborizadas de faias e coníferas até ao Mont, de onde regressaremos a Chamonix.
15 JUN 96 Sábado	Regresso: manhã livre em Chamonix. Pela tarde, <i>transfert</i> de autocarro para Genève e viagem de avião para Lisboa.		

INDICAÇÕES PARTICULARES - Grupo A: o programa detalhado da ascensão organizado com os estagiários nos primeiros dias do estágio. Os critérios a ter em conta são os seguintes: nível dos participantes e ascensões já realizadas; noções de aclimação à altitude; programa de dificuldade e dureza crescente; condições meteorológicas e estado do terreno.



Clube de Actividades de Ar Livre
ALPES 96 - Maciço do Monte Branco

GRUPO A

Ascensão do Monte Branco

EQUIPAMENTO INDIVIDUAL PARA UMA ASCENSÃO DE TIPO ALPINO

VESTUÁRIO E CALÇADO	
CABEÇA	<input type="checkbox"/> 1 barrete (ou <i>passé-montagne</i>)
	<input type="checkbox"/> 1 barrete de reserva / capuz do blusão ou do corta-vento
	<input type="checkbox"/> 1 chapéu para o sol / 1 lenço para a cabeça
	<input type="checkbox"/> 1 par de óculos de glaciador / 1 par de bons óculos de sol
MÃOS	<input type="checkbox"/> 1 par de luvas (tipo esqui) / 1 par de mitenes de lã
	<input type="checkbox"/> 1 par de luvas de reserva
	<input type="checkbox"/> 1 par de luvas de seda + sobreluvas em <i>Nylon</i> ou <i>Goretex</i> (FACULTATIVO)
CORPO (*)	<input type="checkbox"/> <i>T-shirts</i> em algodão (sobretudo para as marchas de aproximação)
	<input type="checkbox"/> Roupas interiores em lã ou <i>termolactyl</i> (para a ascensão)
	<input type="checkbox"/> 1 Camisa quente ou equivalente (<i>carline, sweat-shirt...</i>)
	<input type="checkbox"/> 1 Camisola em lã ou <i>Polartec</i> (mais leve e quente, seca mais depressa)
	<input type="checkbox"/> 1 Blusão / <i>anorak</i> (capuz vivamente aconselhado). Pode ser um blusão quente para a montanha, um <i>anorak</i> de esqui ou um blusão de penas
	<input type="checkbox"/> 1 roupa corta-vento e impermeável; o <i>Goretex</i> e o <i>Micropore</i> são os melhores tecidos
PERNAS	<input type="checkbox"/> 1 <i>colant</i> (lã, <i>termolactyl</i> ou equivalente...)
	<input type="checkbox"/> 1 calças de montanha confortáveis
	<input type="checkbox"/> 1 calças corta-vento (<i>Goretex, Nylon</i> ou <i>Micropore...</i>) se as calças de montanha forem leves
PÉS	<input type="checkbox"/> Meias de lã ou do tipo tecido turco em fibra
	<input type="checkbox"/> Perneiras (vivamente aconselhadas)
	<input type="checkbox"/> Botas de montanha impermeáveis e de solas rígidas, de preferência em plástico

(*) *Duma maneira geral*: adoptar o princípio das "multi-camadas". Tem de se evitar ter demasiado frio ou demasiado calor (transpiração). Não hesitar em parar para pôr ou tirar uma peça de roupa. É preciso estar vestido com roupa quente para a ascensão (-10°C a -20°C no cimo e, sobretudo, ventos fortes e frios são condições possíveis). Directamente sobre a pele, uma roupa de lã, *termolactyl* ou equivalente: será quente e sobretudo evacuará a transpiração. O blusão ou *anorak* podem ser substituídos por uma ou várias camisolas ou peças em *Polartec*. É necessária uma peça de vestuário corta-vento e estanco à neve e à chuva.

MOCHILA

CONTEÚDO	<input type="checkbox"/> Capacidade de 50 a 60 litros com cinturão abdominal e alças confortáveis e largas
	<input type="checkbox"/> vestuário necessário ao percurso, não utilizado de momento
	<input type="checkbox"/> alimentação (a distribuir diariamente)
	<input type="checkbox"/> 1 saco-lençol / 1 saco-cama
	<input type="checkbox"/> 1 lanterna frontal com pilhas e lâmpada de reserva para a ascensão / ou lanterna de bolso clássica);
	<input type="checkbox"/> 1 cantil (ou 2) de capacidade mínima de um litro, leve e de preferência isotérmico
	<input type="checkbox"/> creme solar de protecção total para os lábios e cara
	<input type="checkbox"/> 1 farmácia pessoal com aspirina, adesivo, dupla pele p/ tratamento de bolhas, medicamentos pessoais
	<input type="checkbox"/> 1 cobertura de sobrevivência
	<input type="checkbox"/> reforços energéticos (chocolates, cereais, frutos secos, etc.)
	<input type="checkbox"/> bilhete de identidade / passaporte + dinheiro para despesas pessoais
	<input type="checkbox"/> sacos de plástico para proteger o equipamento
	<input type="checkbox"/> 1 canivete
<input type="checkbox"/> 1 estojo de higiene	

MATERIAL TÉCNICO INDIVIDUAL

<input type="checkbox"/> 1 <i>baudrier</i> , de preferência ajustável nas pernas
<input type="checkbox"/> 1 <i>piolet de randonnée</i> c/ 60-70 cm de comprimento
<input type="checkbox"/> 1 par de <i>crampons</i> de 10/12 pontas, previamente ajustados às botas
<input type="checkbox"/> 1 mosquetão com segurança
<input type="checkbox"/> 1 descensor (oito)
<input type="checkbox"/> 1 capacete de montanhismo

MATERIAL FACULTATIVO

- calçado ligeiro (sapatos de ténis / botas de *trekking*)
- fato de banho
- 1 binóculo
- 1 máquina fotográfica

GRUPO B**Volta do Monte Branco**

EQUIPAMENTO INDIVIDUAL PARA UM PERCURSO DE RANDONNÉE NOS ALPES

GRUPO C**Passeios no Maciço do Monte Branco****VESTUÁRIO E CALÇADO**

CABEÇA	<input type="checkbox"/> 1 barrete + capuz do blusão ou do corta-vento
	<input type="checkbox"/> 1 chapéu para o sol / 1 lenço para a cabeça
	<input type="checkbox"/> 1 cachecol
	<input type="checkbox"/> 1 par de bons óculos de sol / 1 par de óculos de glaciador
MÃOS	<input type="checkbox"/> 1 par de luvas (tipo esqui) / 1 par de miteres de lã
CORPO (*)	<input type="checkbox"/> <i>T-shirts</i> em algodão
	<input type="checkbox"/> 1 Camisa quente ou equivalente (<i>carline, sweat-shirt...</i>)
	<input type="checkbox"/> 1 Camisola em lã ou <i>Polartec</i> (mais leve e quente, seca mais depressa)
	<input type="checkbox"/> 1 Blusão / <i>anorak</i> (capuz vivamente aconselhado)
	<input type="checkbox"/> 1 roupa corta-vento e impermeável; o <i>Goretex</i> e o <i>Micropore</i> são os melhores tecidos
PERNAS	<input type="checkbox"/> 1 calças de montanha confortáveis
	<input type="checkbox"/> 1 calças corta-vento (<i>Goretex, Nylon</i> ou <i>Micropore...</i>) se as calças de montanha forem leves
PÉS	<input type="checkbox"/> Meias de lã ou do tipo tecido turco em fibra
	<input type="checkbox"/> Botas de marcha (tipo <i>trekking</i>)

MOCHILA

CONTEÚDO	<input type="checkbox"/> Capacidade de 40 a 50 litros com cinturão abdominal e alças confortáveis e largas
	<input type="checkbox"/> vestuário necessário ao percurso diário, não utilizado de momento
	<input type="checkbox"/> alimentação (a distribuir diariamente)
	<input type="checkbox"/> 1 saco-lençol / 1 saco-cama
	<input type="checkbox"/> 1 lanterna frontal com pilhas e lâmpada de reserva / lanterna de bolso clássica
	<input type="checkbox"/> 1 cantil de capacidade mínima de 1,5 litro, leve e de preferência isotérmico
	<input type="checkbox"/> creme solar de protecção total para os lábios e cara
	<input type="checkbox"/> 1 farmácia pessoal com aspirina, adesivo, dupla pele p/ tratamento de bolhas, medicamentos pessoais
	<input type="checkbox"/> 1 cobertura de sobrevivência
	<input type="checkbox"/> reforços energéticos (chocolates, cereais, frutos secos, etc.)
	<input type="checkbox"/> bilhete de identidade / passaporte + dinheiro para despesas pessoais
	<input type="checkbox"/> sacos de plástico para proteger o equipamento
<input type="checkbox"/> 1 canivete	
<input type="checkbox"/> 1 estojo de higiene	

MATERIAL FACULTATIVO

- calçado ligeiro (sapatos de ténis / botas de *trekking*)
- fato de banho
- Pernelras
- 1 binóculo
- 1 máquina fotográfica

No caso do **GRUPO B**, o material deverá ser dividido entre a mochila, a transportar pelo próprio, e um saco, que será diariamente transportado entre refúgios a dorso de mula. O PESO DESTES SACOS NÃO DEVE ULTRAPASSAR OS 7 KG.

No caso do **GRUPO C**, o saco-lençol ou o saco-cama apenas serão necessários na marcha dos dias 13 e 14 de Junho.