A group of hikers is seen from behind, walking up a rocky, grassy mountain trail. They are wearing backpacks and using trekking poles. In the background, there are rugged mountains with patches of snow under a clear blue sky. A small stream flows through the valley to the left.

Camp de base

n°4 octobre 2002

Bulletin de liaison
du CAF Lagnieu

Premier Cross du Bramafan

Le 16 juin 2002 s'est déroulé, sous l'égide du Club Alpin Français, le Cross de la Montée du Bramafan. Une grande première pour le CAF de Lagnieu, organisateur de ce cross de 8 km aller retour et 380 m de dénivelée.



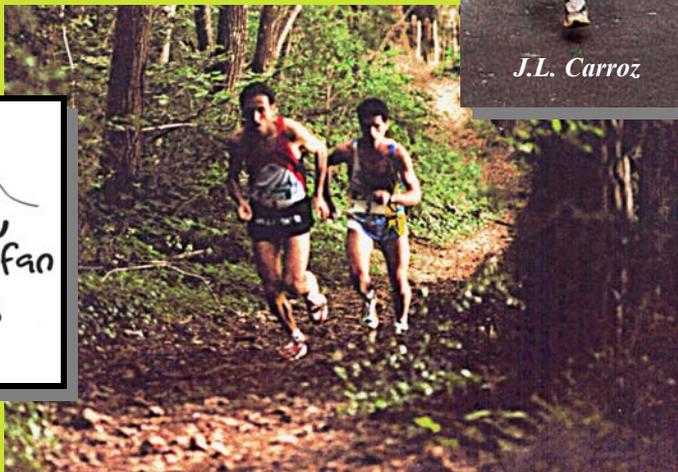
Avec d'une météo conforme à ce que nous avions commandée, une équipe de 37 volontaires a assuré la sécurité, le ravitaillement, les inscriptions et le chronométrage pour les coureurs venus fouler les pentes de notre plus belle "montagne"...

Ils étaient donc 42, au départ comme à l'arrivée, à venir se mesurer ! Le premier, P. BALDUCCI de

Ain Raid Aventure, remportait l'épreuve en 31 minutes 37 secondes soit une moyenne de 15,18 Km/h...

La prochaine édition est déjà programmée pour le 15 juin 2003. Avis donc aux amateurs qui voudraient s'y frotter.

ND.



Raid à ski en Norvège

Nous étions quatre, ce début avril 2002, à embarquer à Satolas, direction Oslo. Quelques heures de voyage dans un train particulièrement spacieux et nous voici à Otta, petite station touristique quasiment déserte en cette fin de saison de ski alpin. Une auberge nous accueille pour la nuit, nous mettons la dernière main à la préparation des sacs pour le premier raid, une découverte du Jotunheimen à ski nordique.

Avec ses vingt sommets au dessus de 2 000 m, ses innombrables lacs (bien sûr gelés et skiables en cette saison), ses longues et magnifiques vallées, sa soixantaine de petits glaciers, le Jotunheimen est un superbe massif qui se prête particulièrement bien au ski de fond, soit de refuge en refuge, soit, comme nous l'avons fait, en mixant ces liaisons avec de grandes randonnées en boucle permettant une meilleure découverte du massif.

Le 5 avril vers 13 heures, nous rejoignons en taxi notre point de départ, le refuge de Gjendesheim (environ 70 Km d'Otta). L'après midi, nous faisons une petite randonnée d'une douzaine de Km et le 6 avril c'est la première étape, la traversée du beau lac de Gjende, sur une vingtaine de Km



Olavsbu

jusqu'au refuge de Gjendebu.

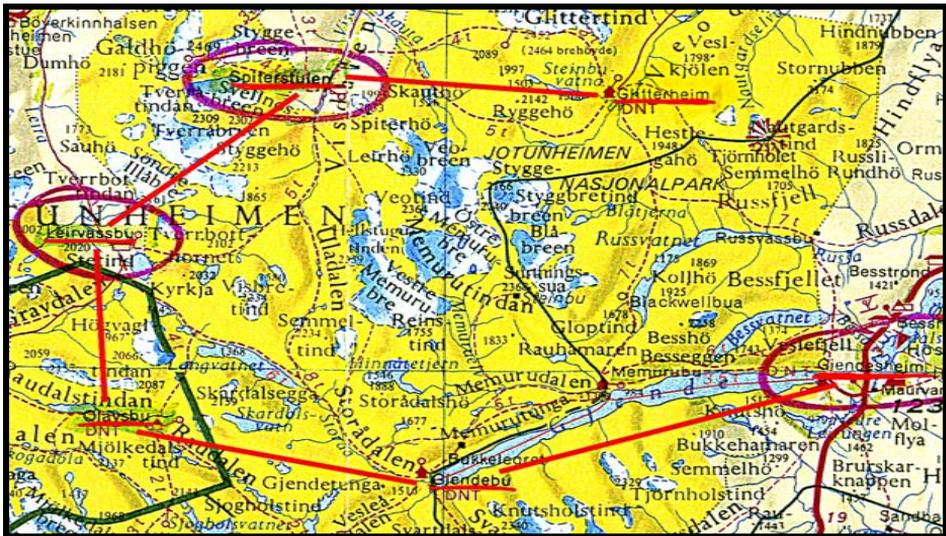
Le lendemain, avec quelques cm de neige fraîche tombés dans la nuit et un temps magnifique, nous réalisons une superbe randonnée en boucle d'une trentaine de Km et 500 m de dénivellée montée.

Durant les 10 jours de ce premier raid, nous avons alterné les liaisons entre refuges, souvent accompagnées de variantes, avec quelques étapes en boucles permettant des incursions plus profondes dans le massif.

Nos points de passage : Gjendebu, (2 nuits), Olavsbu (refuge non gardé très agréable, site superbe 3 nuits) ; Leirvassbu, Spiterstulen, Glitterheim (3nuits), Heimsand et retour à Otta. Nos étapes ont été de 20 à 35 Km .

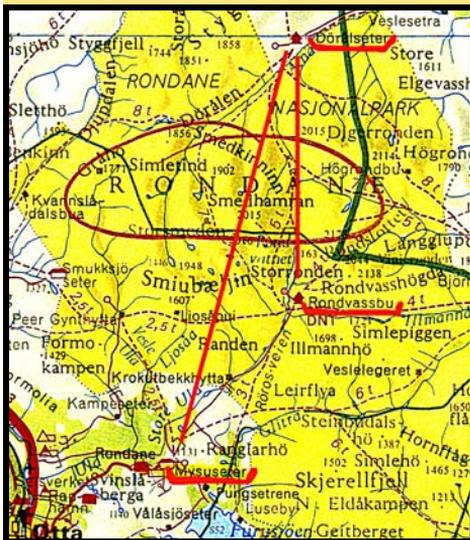


Retour sur Olavsbu



L'ascension du Glittertind, point culminant de la Norvège, (2 470 m, 1 100 m D.M.) a été faite dans un brouillard épais, nous avons du trouver le sommet au GPS tant la visibilité était nulle.

Les refuges norvégiens gardés sont particulièrement confortables, voire luxueux. Les refuges non gardés sont extrêmement propres, très bien conçus, rien n'y manque (bois, scie, hache, bougies, vaisselle, réserve de nourriture abondante et variée, on note sur une fiche tout ce que l'on consomme, le paiement s'effectue soit en argent, soit en laissant un numéro de care bancaire).



Nos sacs n'étant donc pas très lourds, et pour rendre encore le raid plus agréable, j'avais fabriqué une mini pulka ultra légère (600 g), facile à utiliser et à mettre sur le sac lors des passages trop raides ou déneigés. Pour un sac de 10/12 kg, elle a parfaitement convenu, en montée comme en descente. Après une journée de repos à Otta, nous entamons notre deuxième périple dans le Rondane, très joli petit massif assez accidenté, mais là encore, aux belles vallées et aux grandes étendues propices au ski de fond.

L'enneigement étant trop faible sur le nord et l'est du massif, nous avons modifié nos plans initiaux, et après avoir relié Mysusetser à Doralseter en une étape, nous sommes revenus à Rondvassbu et nous avons consacré les quatre jours restant à randonner en boucle autour de ce nouveau site.

Nous avons apprécié, au cours de ces trois semaines, en plus de la beauté et de la variété des immensités norvégiennes, une qualité de silence et de solitude que nous ne trouvons pas dans nos massifs français ; au cours de ces 16 étapes, près de 400 Km, nous avons vu en plus des rencontres dans les refuges, une dizaine de skieurs ! (cela avait déjà été le cas lors d'un précédent séjour d'une quinzaine de jours il y a 6 ans, au cours duquel nous avons découvert le Hardangervidda, immense plateau désertique, et les Fillefjell).

Pour préparer un séjour à ski en Norvège, les livres de Mouaret « Pays Nordiques » et celui de Marc Breuil « Ski nordique » sont précieux ; Les cartes au 1/50 000 sont très bien faites, l'utilisation du GPS est agréable, pour la sécurité, par temps de brouillard, surtout si l'on veut éviter les itinéraires balisés entre les refuges, même si ces balises ne sont que de discrètes branches de bouleau placées tous les 40 ou 50 m.

Concernant le matériel utilisé, nos amis étaient équipés de véritables ski nordiques à écailles et carres (Rossignols TMS), munies de fixations Emery Altitude Chrono et de chaussures de montagne à coque plastique ; nous même nous avons opté, comme déjà en 96, pour des skis sans carres, (Fischer Touring) et chaussures Salomon Greenland, matériel beaucoup plus léger mais moins facile sur neige gelée ou pentes raides.

André Comas Sous les Cotes 01450 Poncin, tél 04 74 37 31 70

Sérigraphie

Objets publicitaires

Tee-shirt - Flocage

SERI'ART

24 avenue du Port - 01150 Lagnieu

Tél. 04 74 35 82 53 - Fax 04 74 40 12 07

seriart@oreka.com

Signalétique

Banderoles

Enseignes

Néons

A CHACUN SON EVEREST

C'est une fois dans l'avion, que l'on vient de quitter la France, qu'enfin on réalise le rêve si souvent imaginé : celui de randonner dans un des massifs du Népal, de découvrir un peuple doux, sensible et souriant et d'approcher le bouddhisme.

Katmandu c'est d'abord l'odeur, on ne voit pas les sommets, la neige, les yacks, les yétis et tout ça, non on commence par sentir les épices, l'encens, mélangés aux odeurs des échappements mal réglés des véhicules. On découvre tout un peuple s'affairant, portant des fardeaux démesurés, s'arrêtant le temps d'une offrande de fleurs et de riz à l'une des innombrables divinités de la ville.

Avant de commencer le trek, il faut se rendre à Lukla avec un vol intérieur. De là-haut, c'est un véritable puzzle de couleurs qui se déroule, c'est aussi un véritable numéro de voltige à travers les cimes entre lesquelles il faut slalomer et passer au-dessus des collines sans toucher les arbres... avec une marge de manœuvre minimum. Après seulement, on est dans l'ambiance d'un trek. Les chemins sont étroits et raides.

Les premiers jours, ce sont, ici des paysages de rizières et là des collines taillées en plate forme qui plongent dans la vallée. Sur ces petites terrasses bien entretenues on cultive la pomme de terre, le soja, le blé. Les sentiers sont cosmopolites : on s'interpelle dans toutes les langues et on échange un amical Namasté. L'Himalaya ça se partage. On croise aussi des colporteurs, véritables boutiques ambulantes, allant de village en village pour vendre leur produit et ravitailler les lodges. Il n'est pas rare de voir des enfants de 12 ans porter 30 kg. Marcher au Népal c'est avant tout croiser, sur les chemins ces silhouettes courbées sous le poids du doko.

Le matin, il faut se lever aux aurores, se dépêcher de déjeuner, faire les sacs : les porteurs attendent pour partir le plus vite possible. Puis les muscles encore engourdis et tout juste sortis de la moiteur du sac de couchage, il nous faut repartir tout doucement, trouver le pas idéal, ne pas s'es-souffler.

Alors seulement, au détour d'un chemin, le pays dévoile un peu de



ses trésors : on a gagné le droit d'apercevoir l'Ama-Dablam, le Nupsé, le Pumori et l'Everest. Mais il ne faut pas rêver, pour voir ces monstres de plus près il faudra encore monter, descendre ; beaucoup de ces chemins sont raides et étroits avec des marches d'escalier à perte de vue, lesquelles sont aussi douloureuses à la montée qu'à la descente.

En gagnant de l'altitude, les rizières laissent la place aux champs de maïs, de millet, à la forêt. Puis, les derniers brins d'herbe disparaissent, ce ne sont plus que champs de cailloux, moraines ondulées, pierrailles interminables. A proximité des villages, les chorten, les gompas, les drapeaux à prières et de longs murets de pierres sculptées : les pierres à mani montrent la ferveur religieuse du lieu.

La montée en altitude se poursuit.

En arrivant à Namché Bazar, on éprouve une émotion particulière, c'est une ville mythique pour tous les montagnards qui ont lu les récits des premiers conquérants de l'Everest :



toutes les premières expéditions sont parties d'ici. C'est la porte d'entrée du massif de l'Everest. Elle est aussi la ville frontière avec le Tibet. Jour après jour, les réveils sont plus froids, le pas devient plus lent, les rhumes et toux minent l'organisme.

L'ascension continue à un rythme épicurien et l'on trouve tout de même que les montagnes d'ici sont un poil trop haut. Les cols et les

crêtes sont marqués par des drapeaux à prières décolorés jaune, rouge, vert, blanc, bleu. Ils honorent bouddha au gré des rafales de vent. Chaque jour on s'approche un peu plus du géant himalayen et les villages deviennent rares, s'accrochant courageusement à des reliefs austères.

Le premier sommet, le Gokyo Peak, 5 483 mètres, est un superbe point de vue et les montagnes environnantes se reflètent dans ses lacs couleur émeraude. Puis le Chola Pass, col de haute altitude à 5 420 mètres. Il faut, pour le franchir toute la générosité, l'assistance du guide et des porteurs.

Puis c'est au tour du Kala Pathar à 5 545 m, sommet sans prétention mais important pour le marcheur persévérant. Il est face à l'Everest et offre un panorama éblouissant sur les plus hautes montagnes du monde. Le Chung-kung Gri, sommet à 5 300 m d'altitude, permet une vue sur les belles ice flûtes du Kang Lemayu, sur le Pumori, le Lothse, le Makalu. Après plusieurs jours de descente, on retrouve les caravanes de yak, les porteurs colporteurs, les touristes qui, eux montent et qui, comme nous, en baverons un peu avant de jouir du spectacle.

En fin de trek, c'est le retour au monde civilisé et le bitume de Jiry. De là, on rejoint Kathmandu en 4x4, c'est une journée "sueurs froides" : au Népal, pas de priorité, le plus gonflé l'emporte et oblige l'autre à piler ou même reculer et tout cela au bord de précipices et de gorges profondes.

La ville retrouvée, ce sont les derniers achats et puis, l'avion nous ramène au pays la tête pleine de souvenirs et avec en soi, la secrète envie de revenir bientôt.

Namasté : formule de politesse et d'accueil

Lodge : petit gîte familial

Doko : panier en forme de hotte que les porteurs maintiennent sur leur dos avec une courroie frontale

Chorten : monument religieux plus ou moins important que l'on rencontre surtout dans l'Himalaya

Gompa : nom tibétain d'un monastère

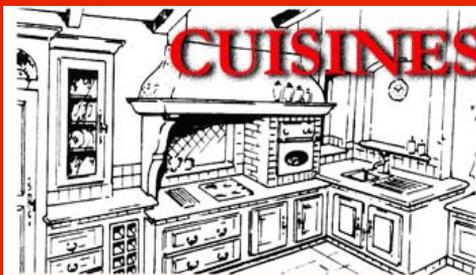
Les pierres à mani : longs murets de pierres sculptées

B.G.

Nous vous invitons à participer à la prochaine **assemblée générale** dont la date est fixée au **29 Novembre** prochain dans la salle de la Mairie de Lagnieu à 20 h, buffet campagnard et diaporamas.

Le repas de fin d'année du club aura lieu le samedi 7 Décembre au soir à Innimond. Nous invitons les plus courageux à monter à pied le samedi après midi, à dormir sur place et à redescendre le dimanche. Nous vous proposons également une randonnée en boucle le dimanche autour d'Innimond.

réservez téléphoniquement obligatoirement auprès de Claude Varrault 04 74 35 72 41



CUISINES - ESCALIERS

B. PALAT

01500 CHATEAU-GAILLARD

tél 04 74 34 06 22 fax 04 74 34 54 11

TRAVERSEE TACUL, MAUDIT, MONT BLANC ET RETOUR

29-06-2002

Rêve d'enfance, besoin de liberté, d'aventure, les néophytes en matière d'alpinisme sont souvent attirés par l'ascension de cette belle montagne blanche, prestigieuse, qui domine toutes les Alpes du haut de ses 4810 mètres : Le mont Blanc.



Bivouac au pied du Mt Blanc du Tacul

Serge Grinand, mon beau-frère fait partie de ceux là. Après un court, mais efficace apprentissage de la marche avec des crampons sur le « Tacul » deux semaines auparavant, et malgré quelques craintes en ce qui concerne le passage de la rimaye du mont Maudit, il est déterminé. Il veut aller là haut.

Jacques en a profité pour organiser, une sortie collective dont font partie Béatrice Castronovo, Régis Roy, Christian Debost, et Richard Cailler.

Deux heures du matin, le 30 juin 2002, nous sommes prêts. La nuit a été courte Après un bon casse croûte et quelques histoires rigolotes, bercés par le silence et l'altitude, nous n'avons bénéficié que de trois heures de sommeil.

Le bivouac sous la tente a été préféré au confortable, mais onéreux refuge des "Cosmiques". Ethique oblige, surtout avec Jacques...

La journée va être dure. Je pars avec Serge devant, suivis de Béatrice et Régis, puis de Jacques, Richard et Christian. Les étoiles brillent dans le ciel et tout près d'elles, pour la première fois de sa vie, mon « Beauf » accompagné de six «cafistes», à la lueur de sa lampe frontale, gravit les premières pentes de neige qui dans quelques heures l'emmèneront vers la lumière, vers le sommet du toit de l'Europe. Ressent-il ce que nous ressentons, nous, passionnés de montagne?

Nous arrivons à l'épaule du «Tacul» sans trop de difficultés. Régis et Béatrice nous rejoignent, puis Jacques et Richard arrivent, Christian n'est pas avec eux. Le mal de jambes et la fatigue dus à une course en montagne trois jours avant, l'ont obligé à renoncer juste avant la rimaye. Jacques est contrarié d'avoir du laisser repartir Christian et il en oublie de s'alimenter. Il le paiera plus tard...

Au lever du jour, nous arrivons à la rimaye du mont Maudit qui cette année est haute d'une huitaine de mètres. Elle est encombrée par un groupe de montagnards peu familiarisés à la technique «piolets crampons», les morceaux de glace volent à chaque coup de leurs engins. Jacques bougonne...

L'attente est longue et cela nous énerve un peu car nous nous refroidissons. Puis les choses s'arrangent. Les maladroits dégagent le passage. Je repars. Un relais installé au-dessus de la rimaye m'est d'un précieux secours pour aider Serge qui s'en tire finalement bien. Il est un peu pâle, mais garde le sourire. Notre groupe se reforme, le rythme reprend. La longue traversée

jusqu'au col de la Brenva impressionnante, mais fort commode pour les jambes nous repose un peu.

Le soleil qui doucement se lève allume peu à peu les cimes alentours. Arrivés au col, certains posent leur corde afin d'alléger leur sac, puis après un petit ravitaillement, c'est de nouveau le bruit des crampons qui crissent



*Après la rimaye du Mt Maudit.
Régis et Béatrice*

sur la neige. Le souffle devient court. Le mont Blanc est là devant nous. Serge, le regard et l'esprit attirés par le sommet qui se rapproche semble serein et sûr d'y arriver. Nous dépassons les rochers rouges, avec l'altitude le cheminement devient difficile. Dans moins d'une heure, nous aurons atteint notre objectif. Richard nous rejoint, puis nous dépasse. Béatrice et Régis sont avec Jacques qui à hauteur des rochers rouges ressent un coup de fatigue. Il paie les efforts faits dans le «Tacul» pour nous rattraper et son manque d'alimentation.

Mais ce n'est pas au vieux singe qu'on apprend à faire la grimace. Une bouteille de «coca» est dans son sac, comme à chaque course. Coup de barre, «coca» et ça repart.

Le «coca» de Jacques, on pourrait en faire un livre.

Avec Richard et Serge, nous atteignons le sommet. Serge souriant savoure sa réussite et me remercie. Béatrice, Régis et Jacques arrivent un quart d'heure après. La joie se lit sur leurs visages. Après les poignées de mains et les traditionnelles photos, il faut déjà penser au retour.

Les cordées se reforment, et nous attaquons la descente. Au col du mont Maudit nous installons un rappel pour le passage vertical et la rimaye. Encore une nouvelle expérience pour Serge qui se débrouille bien, malgré son manque de pratique. Il fait un excellent compagnon de cordée.

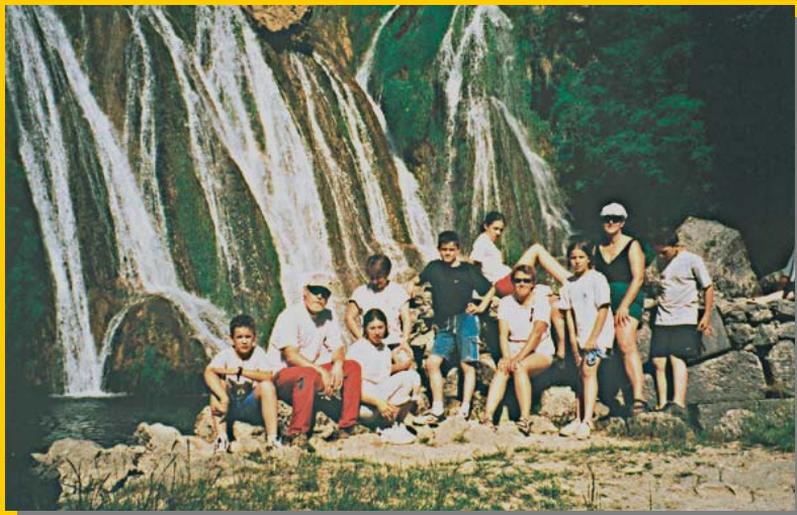


La fatigue commence à se faire sentir, mais le retour se fait sans encombre. Jacques a repris la forme. Au col du Midi, nous retrouvons notre bivouac et Christian, qui a eu la chance de faire la grasse matinée. Et qui a surtout eu l'amabilité de plier nos tentes et nos duvets.

Puis c'est la remontée à l'aiguille du Midi. Celle ci se passe bien pour tout le monde. Le téléphérique nous ramène à Chamonix. D'en bas nous contemplons le toit de l'Europe avec satisfaction et nostalgie. Serge sait qu'il vient de vivre une belle aventure. Quelque chose qui ne peut se vivre dans le quotidien plein de contraintes et de servitudes, et qui donne un sentiment intense de liberté.

Patrice LAVAUX

Promotion 2002 de l'école d'escalade



**La permanence du CAF a lieu tous les jeudis à 20h30 au local,
15 rue du Bramafan à Lagnieu.**

Claude VARRAULT	04 74 35 72 41	Président
Jacques DOMER	04 74 61 10 85	Vice-président
Alice GAGNADRE	04 74 35 70 62	Trésorière
Joëlle MONNEUR	04 74 35 72 92	Trésorière adj.
Maïki GRAMBERT	04 74 34 69 26	Secrétaire
Françoise WAGNER	04 74 35 97 88	Secrétaire adj.

Etant donné le peu d'empressement de certains adhérents à rendre le matériel emprunté, nous nous voyons contraints d'imposer à tous une caution.

A bon entendeur, Salut !

BAINE ET VOLLA...

Ce ne sont pas 2 adhérents, mais plusieurs, qui entraînent dans leur sillage la vie du club.

On les voit un peu partout : aux permanences, aux réunions départementales, nationales et autres, pour traiter des problèmes de législation, de sécurité... et surtout à l'organisation des diverses activités du club : neige, escalade (école d'escalade tous les mercredis), alpinisme.

Mais toi, adhérent, pourquoi ne te voit-on pas plus souvent ?

PS : l'Assemblée Générale a lieu le 29 novembre 2002, à 20h salle de la Mairie. C'est la seule occasion pour tous les membres du club de se rencontrer, autour d'un sympathique buffet campagnard. La soirée est agrémentée de projections de diapositives relatant les voyages ou escalades de tous ceux qui veulent faire partager leur passion.

Une personne bénévole.

Camp de base n°4 octobre 2002

Bulletin de liaison des Cafistes du club de Lagnieu.

CAF, 15 rue du Bramafan 01150 Lagnieu

Programme rédactionnel : J Domer, Y Grambert

Imprimerie Fontaine Ambérieu

Ce bulletin vous est ouvert,

faites le vivre en l'alimentant en textes et images.

Renseignements 04 74 61 33 99, 04 74 61 10 85, 04 74 34 69 26

Image de couverture : Descente du Col de la Croix (massif du Glandon)

avec en arrière plan les Aiguilles d'Arves 06/2002.