

# Alaska

Mai 2016 – Expé GEAN

Matthieu Rideau

Photos Steve Thibout



**Denali range**

© 2016 Google  
US Dept of State Geographer  
Image Landsat  
Data SIO, NOAA, U.S. Navy, NGA, GEBCO

Google earth

Visite guidée

60°42'15.23"N 133°16'55.07"O élév. 664 m altitude 7224.32 km



- 400 œufs
- 100 pains
- parades (5 ans)
- sirop d'érable - 5 litres
- confiture 3 kg
- miel - ~~4 kg~~ 5 kg
- pâte à tartiner 5 kg
- beurre 3 kg
- thé 500 sachets
- infusion 500 sachets
- café 300 doses
- café biovac 100 doses
- lait "pas avari" équivalent de 20L
- sucre 6 kg
- compote 30 kg
- yaourt 150 unités
- 40 litres de jus de fruit
- bacon 20 tranches
- fruits à sirop 12 kg
- 500 cookies (ou autres)
- 200 pains de chocolat en poudre
- cacahuète et fruits méridiens (12 ans.)
- 20 pilles bouteille de coca
- ~~12~~ 12 bouteilles de coca
- 12 boîte de long (500g)

phit dij

12 ans 12 personnes  
8 ans montagne

- 8 kg de pâtes
- 8 kg de riz
- 24 pains de pain
- 5 kg de semoule
- 24 pains de patates
- 3 kg de Quinoa toutes petites

- 6 kg de œufs
- 12 kg sel
- 2 litres huile olive
- 4 litres huile de PALM
- 4 kg citrons frais
- 4 kg de lardons

- 3 kg champignon
- 3 kg haricots
- 3 kg carottes
- 3 kg patates pers
- 4 kg pains de viande (pain bœuf poulet)
- 1 kg de hotchep
- 1 kg mayo
- 100 pains de soupe

Gaz: 30 bouteilles de 250g  
122 gde bouteille de gaz

- 20 kg homogène ~~10 kg~~
- 220 pains de chocolat
- fruits secs 12 kg
- 130 plaquettes de chocolats
- 500 barres énergétiques (pâte d'amande, fruit)
- 50 pain' pat.
- 50 pains de pain
- 50 litres
- 100 soupes
- 12 briquets

400 Ziploc ~~100~~

- 12 paquets de linge lit
- 30 PQ
- 10 Sopalun
- 5 Dichtape
- 2 litres de liquide
- 10 éponges
- 4 pains de gants
- 4 quatuorset métal
- 2 brosses vaisselle
- 200 20X100L sac poubelle
- 80 piles AAA
- 12 piles AA (LR6)

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

SEMAINE N°1

0	IT			<b>Interval Training Bastille</b>	Objectif: endurance de farce malletr. 2 séries de 3 répétitions de 50m dans les marches: r - temps de					10			27	8						216	2,9
1	Endurance de Force			<b>CSU</b>	CompurBoard: 1 répétition (sur l'atter bac) - 6 tractions + *Up & Daun* 1ta4 ou 1ta5 krar gauche svic krar droit +					10			70	8						560	
1	IT			<b>Interval Training Bastille</b>	Objectif: endurance de farce malletr. 2 séries de 3 répétitions de 50m dans les marches: r - temps de					9			26,3	6						157,8	2,6
2																				1	
3	TRAIL			<b>Sortie Loaque</b>	Une de tes parties les que clasique en terme de km et de					9			210	6						1260	33

SEMAINE N°2

4	Endurance de Force	TEST Gainage	TEST EMS	<b>CSU</b>	CompurBoard: 1 répétition (sur l'atter bac) - 6 tractions + *Up & Daun* 1ta4 ou 1ta5 krar gauche svic krar droit +	<b>FITBALL</b>		<b>EMS</b>	Farce	10	10		70	7	70	7				980	
5	IT			<b>Interval Training Bastille</b>	Objectif: endurance de farce malletr. 2 séries de 3 répétitions de 50m dans les marches: r - temps de					10			27	7						189	0
6	Endurance de Force		EMS	<b>CSU</b>	CompurBoard: 1 répétition (sur l'atter bac) - 6 tractions + *Up & Daun* 1ta4 ou 1ta5 krar gauche svic krar droit +			<b>EMS</b>	Farce	9			65	8						520	
7																				1	
8	IT	Endurance de Force		<b>Interval Training Bastille</b>	Objectif: endurance de farce malletr. 2 séries de 3 répétitions de 50m dans les marches: r - temps de	<b>CSU</b>	CompurBoard: 1 répétition (sur l'atter bac) - 6 tractions + *Up & Daun* 1ta4 ou 1ta5 krar gauche svic krar droit +			9	9		27	7	67	7				658	0
9																				1	
10	TRAIL			<b>Sortie Loaque</b>	Une de tes parties les que clasique en terme de km et de					10			127	6						762	18

SEMAINE N°3

- [Matos Alaska](#)
- Matériels perso:
  - Une paire de chaussures ( avec chaussons!!) types Phantom 6000/ Spantik
  - - une paire de chausson d'escalade
  - - Sac a magnésie
  - • Arva/Pelle(une vraie pelle solide!)/Sonde
  - • Masque+Lunette
  - • Frontale
  - • Casque
  - • Baudrier
  - • 2 portes broches
  - • 7 mousquetons a vis
  - • Reverso
  - • Machard
  - • 3 sangles + 3 mousquetons simples
  - • Micro Traxion
  - • Crochet abalakov
  - • Couteau
  - • 2 Piolets avec !marteau!
  - - leashes pour les piolets
  - • Crampons
  - • Sac 35/45 litres
  - • Thermos
  - • Poignée jumar
  - - Etrier
  - • Ski d'approche a priviliger on va pas la bas pour faire des virage! ;) /ou ski de rando+chaussure de ski?
  - - peau de phoque
  - - Baton
  - • 1 Cuillère

## **Matériels bivouac paroi perso:**

- duvet type Grand Barbat 500 chez triple zero/ Bloody Mary chez Valandré?
- Sac de compression
- Sac étanche
  - Tapis de sol
  - Couverture de survis, pas celle qui se déchire quand on veut s'en servir
  - Chaussons en duvet?
  - 1 Cuillère

## **Matériels camp de Base perso:**

- Un bon duvet
- Un tapis de sol confort
- Une paires de chaussure confort et chaud type Sorel a acheter sur place, moins cher!

- **Matériels par cordées de 2 :**

- ▪ Cordes 2 x 60m (cobra)
- un brin 60 m supplémentaire
- une trail
- ▪ 25 pitons variés
- - Petit marteau
- ▪ 12 broches dont 2 grandes et 4 courtes
- ▪ 2 jeux de friends du 0.3 au 4 avec mousquetons
- ▪ 2 jeux de micro friends avec mousquetons
- ▪ 1 jeux de cablés
- ▪ 10 dégaines
- - 1ou2 degaines explose
- ▪ 20 m de cordelette
- ▪ 1 réchaud type jetboil/Réactor
- ▪ Sac de hissage 70L
- ▪ Pieu a neige ?? nombres?
- 
- Matériels bivouac paroi Collectifs:
- ▪ 6 tentes de paroi de 2 places
- 1 tamponnoir avec mèches / 4personnes => 3 en tout
- 

### **Matériels Camp de Base Collectifs:**

- 6 tentes
- 12 assiettes
- 12 bols
- 12 fourchettes/couteaux/cuillères
- 1 gros bruleur
- 2 grandes marmittes + couvercles
- 2 poeles

### **Matériels supplémentaires Collectifs:**

- 2/3 rechaud type pocket rocket
- 2 paires de crampons
- 2 piolets
- 3 reversos
- 2 camalots numero 5 et 6
- 3 x 60m de brins de gully

2 x 60m de cobra

4 x ( tamponnoir + 4 spits + 10 autoforeuse(+olives)+ clefs)

### **Habits:**

- 2x collant
- Pantalon doudoune fin
- Pantalon Gortex
- Tee-shirt manche longue technique
- Une polaire fine
- une polaire un peu plus larges
- une micro doudoune
- une grosse doudoune
- Gortex
- bonnet
- 2X grosse paire de chaussette
- un masque pour le visage (cache nez)
- une paire de moufle
- 2Xpaires de gants technique
- 3Xpaires de Gros gants





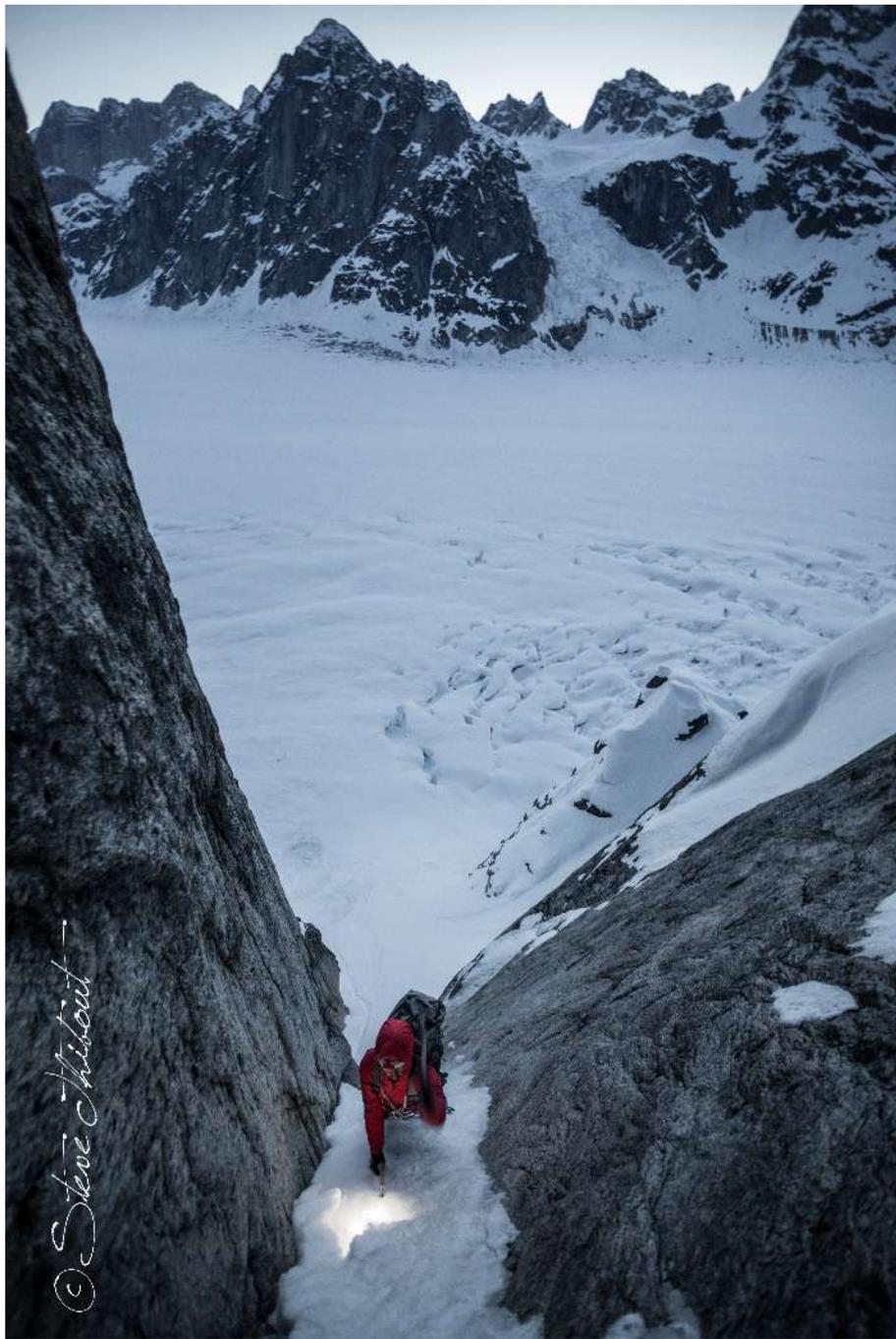
© Steve Whitcomb



© Steve Whitout

© Steve Thibout







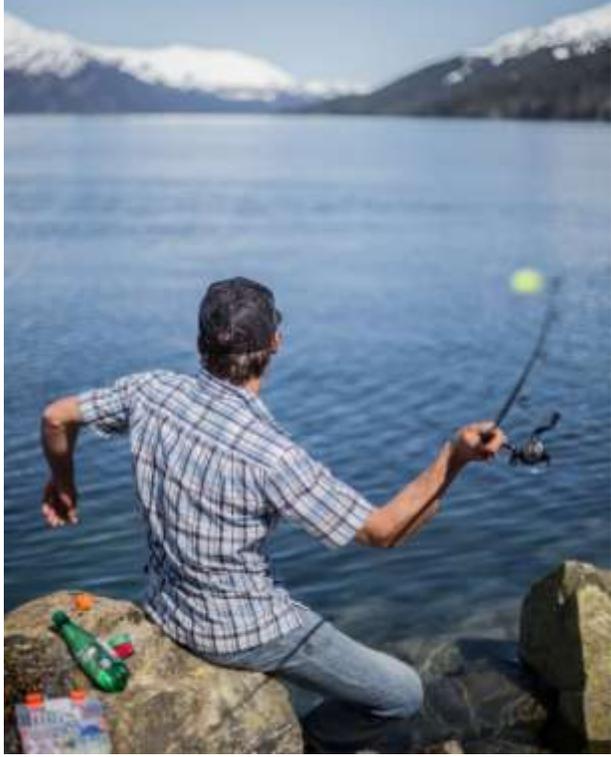




© Steve Thibout



© Steve Thibout



© Steve Thibout

8	Avion		12 241,00	12 241	Payé par FFCAM			
9	Suppl Bagages		2 000,00	2200				
10	Depose Glacier TAT	8 550€ +540€	9 000,00	9 090,00				
11	Anchorage B&B		1 440,00	1 440,00				
12	TALKEETNA Roadhouse		1 200,00	1 200,00				
13	Loc Véhicules		1 200,00	1 540,00				
14	Schuttle bus		300,00	627,00				
15	Repas + héberg fin d'expé X 10 jours		6 800,00	6 000,00				
16	Nourriture CB		2 000,00	2 970,00				
17	Nourriture Paroi + gaz bivouacs		2 000,00	3 140,00				
18	Matériel spécifique gaz, réchaud, cuisine, sacs		500,00	654,00				
19	Tel sat x2		500,00	1 071,00				
20	Météo		300,00					
21	Parc National Denali		500,00					
22	GUIDE Mathieu Détrie		5 600,00	5 600,00	Payé par FFCAM			
23	Déplacements + parking aeroport		1 200,00	1 937,00				
24	<b>Total Dépenses</b>		<b>46 781,00</b>	<b>49 710,00</b>				
25	<b>Balance</b>		<b>positif 419€</b>	<b>négatif 669€</b>	Plus le dépassement de budget de 1841,00€			

© Steve Thibout

