



Retrouvez le Crampon et toutes les nouvelles du GUMS sur
<http://www.gumsparis.asso.fr/>
Et les listes de diffusion du GUMS :
<http://fr.groups.yahoo.com/group/gums-infos/>
[/gums-mur/](http://gums-mur/)
[/gums-debats/](http://gums-debats/)



Groupe Universitaire de Montagne et de Ski
53, rue du Moulin Vert, 75014 Paris. Tél. 01 45 43 48 37
Association à but non lucratif. Membre FFCAM, COSIROC
Permanence les jeudis soirs de 19h15 à 20h30

Couverture : Mer de Glace, Chamonix – Juillet 2019

Photo : Nicolas MARTIN

S
O
M
M
A
I
R
E

Compte-rendu CD 11/09/19	par Guillaume Blanc.....	3
Randonnée au pays des montagnes domestiquées en Chine	par Aline Gillette.....	4
De quoi sont les pieds ?	par Monique Hennequin.....	8
Concours photos 2019	par Michèle Chevalier.....	10
Retour sur l'accident d'Olivier au Grand Combin (juin 2019)	par Hadrien Saiag.....	12
Le syndrome du retour à Kalymnos (RAK)	par Thierry Du Crest.....	18
Du chemin des roses aux épines de la SNCF	par Daniel Chatelain.....	21
Les échanges franco-polonais du Gums	par Pierre F. & Claudine M.	22
Programme Randonnée pédestre « En plaine »	23
Programme Ski de randonnée	24
Compte-rendu commission escalade 03/12/19	par François Giudicelli.....	25
Programme Escalade	27
Topo Bleau - Circuits d'escalade du Calvaire	par Georges Tsao.....	30

LE CRAMPON

Revue de la section de Paris du GUMS

ISSN : 1961-9901

Numéro CPPAP : 0415 G 89365

Directrice de la publication :

Mireille Morineau

Mise en page : Émilie Pérès

Distribution : Jean-Pierre Canceill

Imprimeur :

Graphi Chromy

Immeuble ACMO - 10 avenue Réaumur

92140 CLAMART

01 46 61 02 04

Prix au numéro : 3 €. Abonnement :

1 an, normal : 11 € / soutien : 25 €

Prochain numéro : FEVRIER 2020

Envoyez vos articles avant le 31 janvier 2020

à l'adresse crampon.gums@gmail.com

Illustrations bienvenues (pour la couverture,
format vertical : au moins 1300x1800 pixels)

Édito

La saison de ski commence dès à présent ; et nos fidèles gumistes, aussi à l'aise en escalade qu'en ski de randonnée, partagent leurs expériences, pour que tout se passe au mieux lors de prochaines sorties.

Merci à eux pour leurs retours, analyses et bons conseils !

Saurez-vous diagnostiquer si vous êtes victime du syndrome du KAK ? ... A lire et à suivre !

Nous vous souhaitons de belles lectures sous le sapin, des sorties enneigées, des escalades ensoleillées au son des vagues méditerranéennes (ou autre si vous n'allez pas grimper au rassemblement du nouvel an) et bien sûr une très bonne fin d'année 2019 et encore plus de belles choses pour 2020 !

Notez que le prochain Crampon sera le 400^{ème} ... Pensez à un article pour marquer l'occasion, vous avez jusqu'à fin janvier pour le communiquer à l'équipe du Crampon.

A l'année prochaine...

Emilie PERES