



**CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE - ALPINISME**  
**FICHE PROGRAMME 2008**

**SORTIE ALPINISME - 08-ALP01**

**Cascades de Glace à la Grave (Oisans) - Vendredi 11 janvier 2008 - dimanche 13 janvier 2008**

**Encadrants:**

Nicolas CHAMOIX Coordonnées: 06 86 73 15 87

☐Email : ncham@wanadoo.fr

Mathieu Rapin Coordonnées: 06 68 23 03 65

☐Email : mathieu.rapin@freesurf.fr

☐☐☐

Jean-Pierre Mazier Coordonnées: 06 20 62 56 87

☐Email : jpmazier@saunier-associes.com

**TRANSPORT – Déplacement en voitures**

**CASCADE PREVUES**

Cascade de glace sur le site des fréaux

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6**

**HEBERGEMENT :** Gîte

**MATERIEL NECESSAIRE (participants) :**

**Technique :** casque, piolets techniques (cascade), chaussures d'alpinisme, crampons, baudrier, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simple 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent.

**Personnel :** vêtement de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, guêtres, polaire) lampe frontale, lunettes de soleil, crème solaire, gants (3 paires), vivres de courses pour 2 jours (midi), couteau, gourde, carte CAF 2008, chèque.

**DIVERS :**

**Préparation:** contacter les encadrants par téléphone ou mail 2 semaines avant la sortie.

**Départ :** rendez-vous jeudi 10 janvier à 19h Porte d'Orléans devant la statue de Mal. Leclerc.

**Retour :** dans la nuit du dimanche au lundi.

**Coût :** environ 100 euros (gîte en 1/2 pension) + frais de transport environ 70 euros + frais d'inscription 11,50 euros

☐