



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME
FICHE PROGRAMME 2008

09. ALP02 - SORTIE ALPINISME
Cascade de glace à la Grave les 9.10.11 janvier 2008-11-28

Encadrants :

Mathieu RAPIN Coordonnées: 06 68 23 03 65

Email : : matrapin@gmail.com

Jean-pierre MAZIER Coordonnées: 06 20 62 56 87

Email : jpmazier@saunier-associes.com

Nicolas CHAMOUX coordonnées : 06 86 73 15 87

Email : nchamoux@wanadoo.fr

Michel TENDIL coordonnées :

Email : michel.tendil@gmail.com

Rémi MONGABURE Coordonnées : 01 53 14 31 45 (dom.) – 06 08 33 08 98

Email : mongabure.remi@wanadoo.fr

TRANSPORT – Déplacement en voiture

COURSES PREVUES

Cascades autour de la Grave

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 10

HEBERGEMENT : gîte du Pas de l'Ane (villard d'Arêne)

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, piolets traction, crampons + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent. 1 broche

Personnel : vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, guêtres, polaire), vivres de courses pour 3 jours, crème solaire, lunettes de soleil, gants, couteau, gourde, lampe frontale, carte CAF 2009, chéquier pour le règlement du refuge et repas du dimanche soir.

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail la semaine précédant le départ

Départ : rendez-vous jeudi soir 8 janvier, heure et lieux à définir.

Retour : Dimanche soir 11 janvier

Frais : Transport en voiture (aux alentours de 70 Euros) + gîte (100 Euros). Versement au CAF : 11,50 €