



**CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME**  
**FICHE PROGRAMME 2009**

**09-ALP21 - SORTIE ALPINISME**  
**Car-alpinisme de Chamonix**  
**20 & 21 Juin 2009**

**Encadrants :**

Thierry LOSSER  
Coordonnées : 06 62 46 14 92 – 01 40 60 14 92 (dom)  
Email : [thierrylosser@yahoo.fr](mailto:thierrylosser@yahoo.fr)

Patrick PREUX  
Coordonnées : 06 08 83 03 88 – 01 45 23 13 24 (dom)  
Email : [patrick.preux@sagem.com](mailto:patrick.preux@sagem.com)

**TRANSPORT :** Déplacement en car-couchettes

**COURSES PREVUES :**

**1<sup>er</sup> jour :** ascension de l'arête est de la Pyramide du Tacul (niveau D-)  
**2<sup>ème</sup> jour :** ascension de l'arête des Cosmiques (niveau AD)

**NOMBRE DE PARTICIPANTS :** 4

**HEBERGEMENT :** Refuge des Cosmiques (3613 m)

**MATERIEL NECESSAIRE (participants) :**

**Technique :** casque, piolet, chaussures d'alpinisme, crampons + antibott, baudrier, chaussons d'escalade, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, 2 dégaines, longe, descendeur, 2 prussik ou équivalent.

**Personnel :** vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, guêtres, polaire), vivres de courses pour 2 jours, crème solaire, lunettes de soleil, gants (2 paires), couteau « suisse », gourde/thermos, lampe frontale, CNI, carte CAF 2009, moyens de paiement pour le règlement des remontées, du refuge et du repas du dimanche soir.

**DIVERS :**

**Préparation :** *contacter les organisateurs dans la semaine qui précède (par mail ou téléphone).*

**Départ :** rendez-vous vendredi 19 juin 09 à 21h30 Porte d'Orléans devant la statue de Mal. Leclerc.

**Retour :** lundi 22 juin vers 5h30 le matin.

**Coût :** car à régler à l'inscription au secrétariat du CAF – 110 € ; rajouter le refuge (environ 50 €) + téléphérique (environ 40 €) + repas du dimanche soir au restaurant.