



CLUB ALPIN DE L'ILE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2010

10. ALP02 - SORTIE ALPINISME

Cascade de glace à Saint Christophe en Oisans les 8.9.10 janvier 2010

Encadrants :

Mathieu RAPIN Coordonnées: 06 68 23 03 65

Email : matrapin@gmail.com

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

Email : mongabure.remi@wanadoo.fr

Ghislaine CATHENOD

Email : ghislaine.cathenod@laposte.net

Michel TENDIL coordonnees :

Email : michel.tendil@gmail.com

TRANSPORT – Déplacement en voiture

COURSES PREVUES

Cascades autour de Saint Christophe et dans le vallon de la Selle

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6

HEBERGEMENT : gite dLa Cordée à Saint Christophe

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 2010, chéquier pour le règlement du gite et repas du dimanche soir.

DIVERS :

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

Départ : rendez-vous jeudi soir 7 janvier, heure et lieux à définir.

Retour : Dimanche soir 10 janvier

Frais : *Transport en voiture (aux alentours de 70 Euros) + gite (100 Euros). à verser au CAF 11,50 €*