



FICHE PROGRAMME 10ALP03

SORTIE ALPINISME AUVERGNE – PUY DE SANCY – 16 & 17 janvier 2010

Encadrants :

Marie Line LACROIX Coordonnées : 09 52 68 37 64 (dom)06 86 84 07 55
Email : marielinelacroix@gmail.com

Xavier Goguelat-Harasse :06 85 48 60 65
Email : xaviergoguelat@orange.fr

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

Frederic Beyaert : 01 40 88 54 11(bur) 06 84 18 72 65
Email : beyaert.f@pg.com

Ghislaine Cathenod: 06 19 74 99 75
Email : ghislaine.cathenod@laposte.net

REF. ALP 03 – Déplacement en voiture particulière avec partage des frais de route entre les passagers:Frais d'essence + frais de péage + participation à l'entretien (0,06€ / km)

COURSES PREVUES couloirs de neige, arêtes, dans les vallons autour du Puy de Sancy – Niveau PD- AD Mixte – Dominante neige avec des pentes de 45° à 60°
Possibilité d'initiation ou de perfectionnement à la cascade de glace selon les conditions

Niveau requis : Il ne s'agit pas d'une sortie d'initiation, Il est indispensable d'avoir une expérience en alpinisme (techniques de cramponnage, utilisation du piolet).
Entre les ascensions de couloir ou d'arête ,nous vous proposerons des exercices de sécurité pour accéder à une plus grande autonomie(arrêt de chute, assuage..).

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 10

HEBERGEMENT : Refuge CAF du Sancy en demi pension.

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, piolet , crampons, baudrier, chaussures d'alpinisme, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, 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, carte CAF 2010, chéquier pour le règlement du refuge , du repas du samedi soir et du covoiturage

Départ : rendez-vous vendredi 15 janvier en fin d'après midi.

Retour : dimanche soir

Coût : environ 75€ (refuge + dîner + transport) à verser au CAF 10 €

Prendre contact avec les encadrants de préférence par Imail début janvier pour l'organisation du covoiturage