



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2010

REF. 10-ALP04 - SORTIE ALPINISME

Cascade de glace à L'Argentière La Bessée – 22 au 25 Janvier 2010

Encadrants :

Rémi MONGABURE

Coordonnées : 01 53 14 31 45 (dom.)

06 08 33 08 98

Email : mongabure.remi@wanadoo.fr

Patrick PREUX

Coordonnées : 06 08 83 03 88

Email : patrick.preux@sagem.com

Jean POTIE

Coordonnées : 06 17 33 63 13

Email : jean.potie@mpsa.com

Ghislaine CATHENOD

Email : ghislaine.cathenod@laposte.net

Frédéric Beyaert

Coordonnées : 06 84 18 72 65

Email : beyaert@pg.com



Fournel : Fracastorus

TRANSPORT – Déplacement en voiture

COURSES PREVUES : Cascades autour de l'Argentière La Bessée

- Vallon du Fournel
- Vallon de Freissinières
- Ceillac

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 9

HEBERGEMENT : en ½ pension au Gîte Le Montbrison aux Vigneaux

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, piolets traction, crampons (réglés aux chaussures) + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent, 1 broche (au besoin, le matériel technique peut être loué à « La Haute Route », 33 bd Henri IV à PARIS).

Personnel : vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, guêtres, polaire), crème solaire, lunettes de soleil, gants, couteau, gourde, lampe frontale, carte CAF 2010, chéquier pour le règlement du gîte.

Vivres : chacun s'occupe de ses vivres de course.

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail 1 semaine avant le départ.

Départ : rendez-vous jeudi 21 janvier : heures et lieux à définir.

Retour : lundi soir 25 janvier

Coût : Transport en voiture (aux alentours de 80 Euros) + gîte (38 € / jour) + à verser au CAF 13 €