



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME
FICHE PROGRAMME 2010

09 ALP18 - SORTIE ALPINISME
Voies de rocher à Ailefroide – 5-6 juin 2010

Encadrants :

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

Email : mongabure.remi@wanadoo.fr

TRANSPORT Déplacement en car

COURSES PREVUES

Voies de rocher à Ailefroide :

- équipées
- plusieurs longueurs
- descente en rappel

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 2

HEBERGEMENT : camping (pas de portage)

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique :

Casque, baudrier, chaussons escalade, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent.

Personnel :

Vêtements de montagne (veste imperméable, polaire), vivres de courses pour 2 jours, repas samedi soir, lunettes de soleil, gants, couteau, gourde, lampe frontale, carte CAF 2010, chéquier pour le repas du dimanche soir.

Matelas et duvet

NB :

Cordes et tente apportées par les animateurs

DIVERS :

Préparation : contacter l'encadrant par téléphone ou mail la semaine précédant le départ

Départ : rendez-vous vendredi soir 4 juin, Porte d'Orléans, à 21h00

Retour : lundi 7 juin à 5h30 Porte d'Orléans

Participation aux frais : repas dimanche soir (20 Euros)