



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE - ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2012

SORTIE ALPINISME - 12-ALP07 COULOIRS ET GLACE DANS LE CANTAL (AD, 3 GLACE) Samedi 7 au dimanche 8 janvier 2012 (2 jours)

ENCADRANTS:

Nicolas CHAMOIX Tel. : 06 86 73 15 87 - ncham@wanadoo.fr

Thierry LOSSER Tel. : 06 62 46 14 92 - thierrylosser@yahoo.fr

Jean-Luc MARMION Tel. : 06 79 05 12 81 - marmionjeanluc@aol.com

TRANSPORTS

Déplacement en voitures particulières avec partage des frais de route entre les passagers :

Frais d'essence + frais de péage + participation à l'entretien (0,06€/km)

Contactez les encadrants dès l'inscription pour indiquer si vous disposez d'un véhicule.

PROGRAMME :

Couloirs ou (et) cascades sur et autour du Puy Mary en fonction des conditions du moment...
voir le site "CANTALPINISME"

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6

HEBERGEMENT : Gîte

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, piolets techniques, chaussures d'alpinisme, crampons + antibott, baudrier, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simple 2 sangles, descendeur, autobloquant.

Personnel : vêtement de montagne chauds (veste type *goretex*, pantalon montagne, guêtres, polaire, bonnet), gants (2 paires), lampe frontale, lunettes de soleil, crème solaire, vivres de courses pour 2 jours, couteau, gourde ou thermos, carte CAF 2012, chèque et espèces.

DIVERS :

Préparation: contactez les encadrants par tel. ou mail **dès l'inscription** pour organiser le trajet.

Départ : vendredi 6 janvier, lieu et horaire de départ à définir avec les encadrants.

Retour : Dimanche 7 janvier.

Frais : frais d'inscription 10€ + environ 60€ (gîte en 1/2 pension) + transport 50€