



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE – ALPINISME
FICHE PROGRAMME 2006

**REF. 06-ALP01 - SORTIE ALPINISME CASCADE
LA GRAVE – 13-14 & 15 janvier 2006**

Encadrants :

Rémi MONGABURE Coordonnées : 01 53 14 31 45 (dom.) – 06 08 33 08 98
Email : mongabure.remi@wanadoo.fr

Mathieu RAPIN Coordonnées : 01 44 24 83 97 (dom.) – 06 68 23 03 65
Email : mathieu.rapin@freesurf.fr, mathieu.rapin@dcn.fr

Nicolas CHAMOUX Coordonnées : 01 41 93 66 16 (dom.) - 06 86 73 15 87
Email : nicolas.chamoux@lonsdale.fr

Jean-Pierre MAZIER Coordonnées : 06 20 62 56 87
Email : jpmazier@saunier-associes.com

TRANSPORT – Déplacement en voiture particulière ; Partage des frais de route entre les passagers

COURSES PREVUES :

Vendredi : cascades de glace à l'Alpe d'Huez
Samedi et dimanche : cascades de glace à La Grave
Niveau technique 3 ou 4 glace

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 8

HEBERGEMENT : Gîte.

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, 2 piolets techniques, crampons + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme chaudes, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent.

Personnel : vêtements de montagne chauds (veste & pantalon imperméables, guêtres, polaire), vivres de courses pour 3 jours, crème solaire, lunettes de soleil, gants (**2 paires**), couteau « suisse », gourde ou thermos, lampe frontale, carte CAF 2006, chéquier pour le règlement des gîtes et repas.

DIVERS :

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail semaine 1 ou 2.

Départ : jeudi 12 janvier en fin d'après-midi, rendez-vous à fixer avec les encadrants

Retour : dimanche soir

Coût : environ 140€ (gîte + dîners + transport) – *Frais administratifs à payer au CAF lors de l'inscription 10,50 €*