



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE – ALPINISME  
FICHE PROGRAMME 2008

**08-ALP05 - SORTIE ALPINISME CASCADE  
CASCADES A COGNE – du 29 février au 3 mars 2008**

**ENCADRANTS :**

Mathieu RAPIN Coordonnées : 06 68 23 03 65

Email : [mathieu.rapin@freesurf.fr](mailto:mathieu.rapin@freesurf.fr)

Jean-Pierre MAZIER Coordonnées : 06 20 62 56 87

Email : [jpmazier@saunier-associes.com](mailto:jpmazier@saunier-associes.com)

Nicolas CHAMOIX Coordonnées : 06 86 73 15 87

Email : [ncham@wanadoo.fr](mailto:ncham@wanadoo.fr)

Patrick PREUX Coordonnées: 01 45 23 13 24 (dom.) – 06 76 65 29 59

Email : [patrick.preux@messier-bugatti.com](mailto:patrick.preux@messier-bugatti.com)

Marie Line LACROIX Coordonnées : 06 86 84 07 55

Email : [marielinelacroix@gmail.com](mailto:marielinelacroix@gmail.com)

**TRANSPORT:**

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

**COURSES PREVUES :**

Cascades de glace à Cogne (Italie, vallée d'Aoste) - Niveau technique 3 ou 4 glace

Expérience des techniques de progression en glace indispensable (1 débutant possible, contacter M.L. Lacroix)

**NOMBRE DE PARTICIPANTS : 9**

**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 4 jours, crème solaire, lunettes de soleil, gants (**2 paires mini**), couteau, gourde ou thermos, lampe frontale, carte CAF 2008, espèces pour le règlement des gîtes et repas.

**DIVERS :**

**Préparation :** contacter les encadrants par téléphone ou mail 10 jours avant le départ.

**Départ :** jeudi 28 février en fin d'après-midi, rendez-vous à fixer avec les encadrants

**Retour :** lundi soir

**Coût :** gîte en ½ pension environ 140€ + transport environ 80€ + frais d'inscription 13€, prévoir des espèces pour le règlement du gîte