



## CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE - ALPINISME

**SORTIE CASCADE de GLACE – COGNE – 06 février / 09 février 2009 - 09ALP05**

### Encadrants :

**Mathieu RAPIN** Coordonnées: 06 68 23 03 65

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

**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 : [nchamoux@wanadoo.fr](mailto:nchamoux@wanadoo.fr)

**Michel TENDIL** coordonnées :

Email : [michel.tendil@gmail.com](mailto:michel.tendil@gmail.com)

**Rémi MONGABURE** Coordonnées : 01 53 14 31 45 (dom.)  
06 08 33 08 98

Email : [mongabure.remi@wanadoo.fr](mailto:mongabure.remi@wanadoo.fr)

**Patrick PREUX** Coordonnées : 01 45 23 13 24 (dom.)  
06 08 83 03 88

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



**TRANSPORT** : Déplacement en voiture particulière ; Partage des frais de route entre les passagers.

**COURSES PREVUES** : cascades de glace dans les vallées de Cogne Valeille et de Lillaz  
Niveau PD- AD

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : 9

**HEBERGEMENT** : Hôtel du Belvédère en ½ pension.

### **MATERIEL NECESSAIRE (participants) :**

**Technique** : casque, piolets traction, crampons + antibott, baudrier, chaussures d'alpinisme, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, autobloquant machard ou équivalent. 1 broche.

**Personnel** : vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, guêtres, polaire), vivres de courses pour 4 jours, crème solaire, lunettes de soleil, gants, couteau, gourde, lampe frontale, carte CAF 2009, espèces pour le règlement de l'hôtel.

### **DIVERS :**

**Préparation** : contacter les encadrants par téléphone ou mail la semaine 4 précédant le départ pour organiser le covoiturage (répartition dans les véhicules, horaires, lieu) et faire le bilan du matériel.

**Départ** : Jeudi 05 / 02 soir

**Retour** : Lundi 09 / 02 soir

**Participation aux frais**: environ 180€ (hôtel) + CAF : 13 €