



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

Jean-pierre MAZIER Coordonnées: 06 20 62 56 87

Email : jpmazier@saunier-associes.com

Nicolas CHAMOIX coordonnées : 06 86 73 15 87

Email : nchamoux@wanadoo.fr

Michel TENDIL coordonnées :

Email : michel.tendil@gmail.com

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

Email : mongabure.remi@wanadoo.fr

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

Email : 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 €