



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE - ALPINISME
FICHE PROGRAMME 2009

SORTIE ALPINISME - 09-ALP12
Découverte du Massif de Belledonne - Jeudi 21 Mai 2009 -Dimanche 24 Mai 2009

Encadrants:

Nicolas CHAMOIX - Coordonnées: 06 86 73 15 87

☐Email : ncham@wanadoo.fr

Mathieu RAPIN - Coordonnées: 06 68 23 03 65

☐Email : matrapin@gmail.com

Bruno VAILLANT - Coordonnées: 06 85 99 99 83

☐Email : vaillantb@wanadoo.fr

Frederic BEYAERT- Coordonnées: 06 84 18 72 65

☐Email : beyaert.f@pg.com

Xavier GOGUELAT- Coordonnées: 06 85 48 60 65

☐Email : xaviergoguelat@orange.fr

Jean Luc MARMION Coordonnées: 06 79 05 12 81

☐Email : marmionjeanluc@aol.com

TRANSPORT – Voiture

PROGRAMMES:

Courses neige et mixte de niveau PD à D (selon conditions) dans le secteur du Gd Pic de Belledonne.

refuge de la Pra (gardé) et Jean Collet (non gardé).

Toutes les infos sont sur le site "Belledonne38" et dans le Topo "Alpinisme hivernal en Dauphiné"...

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6 - Accord obligatoire

HEBERGEMENT : Refuge gardé ou non gardé

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, piolets techniques (cascade), chaussures d'alpinisme, crampons, baudrier, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simple 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent.

Personnel : vêtement de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, guêtres, polaire) lampe frontale, lunettes de soleil, crème solaire, gants (3 paires), vivres de courses pour 3 jours (midi), couteau, gourde, carte CAF 2009, chèque.

DIVERS :

Préparation: contacter les encadrants par téléphone ou mail la semaine précédant la sortie.

Départ : rendez-vous Mercredi 20 Mai (Horaire à définir par voiture).

Retour : Dimanche 24 Mai soir.

Frais : frais de voiture à partager (essence + autoroute + 0,06€/km participation entretien) + inscription (13€) + frais de refuge et repas.