



## CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE – ALPINISME

### FICHE PROGRAMME 2010

#### 10-ALP05 - SORTIE ALPINISME CASCADE CASCADES de glace en Suisse– du 05 février 2010 au 07 février 2010

#### ENCADRANTS:

**Frédéric BEYAERT** Tél. : 06 84 18 72 65  
Email : [beyaert.f@pg.com](mailto:beyaert.f@pg.com)

**Rémi MONGABURE** Tél. : 06 08 33 08 98  
Email : [mongabure.remi@wanadoo.fr](mailto:mongabure.remi@wanadoo.fr)

**Mathieu RAPIN** Tél. : 06 68 23 03 65  
Email : [matrapin@gmail.com](mailto:matrapin@gmail.com)

#### TRANSPORT:

Déplacement en voiture particulière avec partage des frais de route entre les passagers:  
Frais d'essence + frais de péage + participation à l'entretien (0,06€ / km)

#### PROGRAMME :

**Cascades de glace à Kanderteg**

**Niveau technique:** 4 ou 5 glace

**Expérience requise:** connaissance des techniques de progression en glace indispensable

- bonne condition physique (marches d'approche, sac lourd, résistance au froid);
- expérience en alpinisme (cramponnage latéral et frontal, piolet traction, pentes raides);
- pratique régulière de l'escalade recommandée;
- techniques d'assurage en paroi (relais, assurage, rappel).

#### NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6

**HEBERGEMENT :** Hôtel des Alpes à Kandersteg

**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, autobloquant.

**Personnel :** vêtements de montagne chauds (veste type gore tex, pantalon montagne + collant, guêtres, 2 polaires, bonnet), vivres de courses pour 3 jours, lunettes de soleil, 2 paires de gants, couteau, gourde ou thermos, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture survie, carte CAF 2010, chéquier (espèces en Suisse ou Italie) pour le règlement des gîtes et repas.

#### DIVERS :

**Préparation :** contacter les encadrants par téléphone ou mail 4/5 jours avant le départ.

**Départ :** le jeudi 4 février 2010 en fin d'après-midi, rendez-vous à fixer avec les encadrants

**Retour :** le dimanche 7 février dans la soirée

**Frais :** frais d'inscription 11,50 € + Hôtel en ½ pension (~ 120.5€ pour 2 nuits) + transport (partage des frais en covoiturage)