



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2010

10-ALP06 - SORTIE ALPINISME CASCADE CASCADES DE GLACE A COGNE– du 20 au 22 février 2010

ENCADRANTS:

- Mathieu RAPIN** Tél. : 06 68 23 03 65
Email : matrapin@gmail.com
- Ghislaine CATHENOD** Tél. : 06 19 74 99 75
Email : ghislaine.cathenod@gmail.com
- Jean-Pierre MAZIER** Tél. : 06 20 62 56 87
Email : jipemazier@gmail.com
- Frédéric BEYAERT** Tél. : 06 84 18 72 65 - 01 40 88 54 11 (bur)
Email : beyaert.f@pg.com
- Nicolas CHAMOUX** Tél. : 06 86 73 15 87
Email : ncham@wanadoo.fr
- Michel TENDIL** Tél. : 06 26 99 86 29
Email : michel.tendil@gmail.com

TRANSPORT:

Déplacement en voiture particulière (participants et encadrants) 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 Cogne –

Niveau technique: 3 à 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 : 12

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, 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 19 février en fin d'après-midi, rendez-vous à fixer avec les encadrants

Retour : le 22 février soir

Frais : frais d'inscription 11,50 € + gîte en ½ pension (~100 €) + transport (~70 €)

Possibilité de jonction avec la sortie "Autour de Chamonix du 26 - 28 février" : activités en autonome pendant la semaine. Contacter les encadrants