



CLUB ALPIN DE L'ÎLE DE FRANCE - ALPINISME

FICHE PROGRAMME 10ALP 08

SORTIE ALPINISME AUVERGNE – PUY DE SANCY – 16 & 17 janvier 2010

Encadrants :

-Jean François BOWEN :06 89 93 67 03

Email : jf.bowen@laposte.net

-Marie line Lacroix : 06 86 84 07 55

Email : marielinelacroix@gmail.com

REF. ALP 02 bis – 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)
Le covoiturage est organisé en commun avec la sortie ALP 02

COURSES PREVUES **initiation course de neige** , dans les vallons autour du Puy de Sancy –

Niveau F (facile) et PD (peu difficile)

Possibilité d'initiation à la cascade de glace selon les conditions

Niveau requis : pratique de la randonnée

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 2

HEBERGEMENT : Refuge CAF du Sancy en demi pension.

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, piolet droit, crampons 12 pointes, baudrier, chaussures d'alpinisme, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, prussik ou équivalent.

Personnel : vêtements de montagne (veste imperméable, pantalon de montagne, guêtres, polaire), vivres de courses (repas de midi) pour 2 jours, crème solaire, lunettes de soleil, gants (2 paires), couteau « suisse », gourde, carte CAF 2010, chéquier pour le règlement du refuge , du repas du samedi soir et du covoiturage

Départ : rendez-vous vendredi 15 janvier en fin d'après midi porte d'Orléans ou autre lieu à définir.

Retour : dimanche soir

Coût : environ 75€ (refuge + dîner + transport)

Prendre contact avec les encadrants de préférence par imail début janvier pour l'organisation du covoiturage