



CLUB ALPIN D'ILE DE FRANCE – ALPINISME

FICHE PROGRAMME 2011

12-ALP 02 - SORTIE ALPINISME

Rocher d'exception dans Les Calanques - 08 – 09 Octobre 2011

ENCADRANTS:

Patrick Preux	Tél.	06 08 83 03 88	Email : patrick.preux@sagem.com
Bruno Moreil	Tél.	06 45 97 69 92	Email : moreil.bruno@orange.fr
Jean-François Bowen	Tél.	06 89 93 67 03	Email : jf.bowen@laposte.net
Thierry Varneau	Tél.	06 73 85 00 47	Email : thierry.varneau@orange.fr
Frédéric Beyaert	Tél.	06 84 18 72 65	Email : beyaert.f@pg.com

TRANSPORT – Déplacement en car couchette

COURSES PREVUES – A DEFINIR DANS LA LISTE CI-DESSOUS ET SELON LE NIVEAU DES PARTICIPANTS – NIVEAU AD à D- :

Courses possibles:

- Traversée Ramond (4c et 2 longueurs en 5a pour remonter sur le Plateau de Castelvieux)
- Traversée du GEP
- Arête de L'Eissadon (mi équipée mi TA - du 4, 1 ou 2 pas de petit 5c, et une 5 b à la fin)
- Voies sur En-Vau : Si-Ray, Super Calanques etc...

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 10

HEBERGEMENT : Camping Les Cigales à Cassis

Ou

Bivouac dans une grotte (pas de tente) avec une provision d'eau pour les 2 journées et les repas et petit déjeuner.

MATERIEL NECESSAIRE (participants) :

Technique : casque, baudrier, chaussures pour l'approche et la descente, chaussons d'escalade, 2 mousquetons à vis, 2 mousquetons simples, 2 sangles, descendeur, autobloquant.

Personnel : vêtements de montagne chauds (veste type Goretex, pantalon de grimpe, polaire), vivres de courses pour 2 jours, lunettes de soleil, couteau, gourde, lampe frontale, pharmacie individuelle, couverture de survie.

Carte CAF 2011, chéquier, espèces pour le camping, les repas et les consommations

DIVERS : Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou par mail la semaine précédente.

Départ : rendez-vous vendredi 7 octobre à 21h00 à la Porte d'Orléans, pour un **départ à 21h30**.

Retour : lundi 10 octobre Porte d'Orléans à 5h30

Coût : car 140€ à régler à l'inscription auprès du secrétariat du CAF – Frais de camping + petit déjeuner du samedi + dîner dimanche au restaurant avant le retour en car : environ 80€ .