

19-ALP21 – CIALP 2019 - 25 Bosses

dimanche 7 avril 2019

ENCADRANTS

Jean Potié

Charlie Van Der Elst

Frédéric Hernandez

Annelise Massiera

Contact, voir la rubrique [KiFaiKoi](#) du site web du club



PROGRAMME :

Sortie de préparation au Cycle d'initiation à l'alpinisme

- vérification des capacités d'endurance sur le circuit des 25 bosses
- point sur le matériel et la préparation sur sac

**Sortie réservée aux personnes sélectionnées
pour participer au cycle d'initiation à l'alpinisme**

Accord préalable : oui (sortie réservée aux participants du CIALP)

TRANSPORT : en covoiturage jusqu'à Fontainebleau (à définir par mail)

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 19

MATERIEL NECESSAIRE

Prévoir les chaussures de montagne, et le sac à dos avec l'ensemble du matériel technique dont vous disposez déjà.

Emportez de quoi vous protéger du soleil et/ou de la pluie.

Prévoyez votre pique-nique du midi, nous prendrons le temps de nous restaurer, ainsi que 1 litre d'eau minimum par personne pour vous hydrater et qu'une petite trousse à pharmacie personnelle.
(vos médicaments habituels, comprimés contre les maux de tête, désinfectant et pansements...)