



Initiation cascade de glace

23-24-25 Janvier 2015

Sortie d'initiation à la cascade de glace
Ouvverte à tous les grimpeurs FSGT *autonomes en grande voie*
(assurer un premier et un second, progresser en tête, construire un
relais, descendre en rappel)

**Aucune expérience ou pratique préalable de la cascade
ou de la montagne ne sont nécessaires.**

Hébergement en gîte en gestion libre
(préparation collective des repas et du matériel technique)

Transport en covoiturage depuis Paris
(départ jeudi soir, retour dimanche soir tard)

Liste du matériel individuel à prévoir : vêtements de montagne, gants (2 paires), bonnet, lunette de soleil catégorie 4, chaussures de montagne, chaussette chaude, baudrier, descendeur, casque, cordelettes, 4 mousquetons à vis, 2 anneaux de sangle de 120cm, une paire de piolets-traction, une paire de crampons de cascade, broches à glace. Possibilité d'emprunter piolets et crampons à la Coop Alpi

Budget à prévoir : 150 à 200 €

Organisation associative qui demande la participation de chacun.

Encadrement : Vivien (Roc14), Olivier (G13), Bruno (USI) ...

Inscription par email auprès de Bruno : bvigan@free.fr

Réunion de préparation le 17 Décembre 2014 à 19H30 au siège de la FSGT 94
115 avenue M. Thorez
94200 Ivry-sur-Seine
Métro Pierre Curie (ligne n° 7)