

Camp de base

Col du
Grapillon
alt. 1309 m

Mont Outheran 0,6 km 0h40 →
Col du Mollard 4,1 km 2h00 →

Les Bruyères 2,2 km 0h50 →
Foyer de fond - Le Désert 3,1 km 1h05 →

← 0h25 1,0 km Pointe de la Cochette

N° 14 Octobre 2009
Bulletin de liaison du CAF Lagnieu

ENCORE UNE PREMIERE !

Le samedi 4 juillet 2009, Jacques et Patrice, ont ouvert une "voie" nouvelle de 300 mètres de hauteur à la face Est de l'Aiguille du Pierroux (2867 m) dans le massif de l'Oisans.

Il leur a fallu quatre heures pour venir à bout de cette jolie face de granit où il existait déjà un itinéraire, mais plus détourné et plus facile. Cette voie est plus longue, plus directe et plus dure ; en excellent rocher et de difficultés modérées, elle devrait attirer un grand nombre d'alpinistes, du moins ceux qui voudront bien marcher deux heures et demi depuis le refuge de l'Alpe du Pin pour en atteindre le départ !

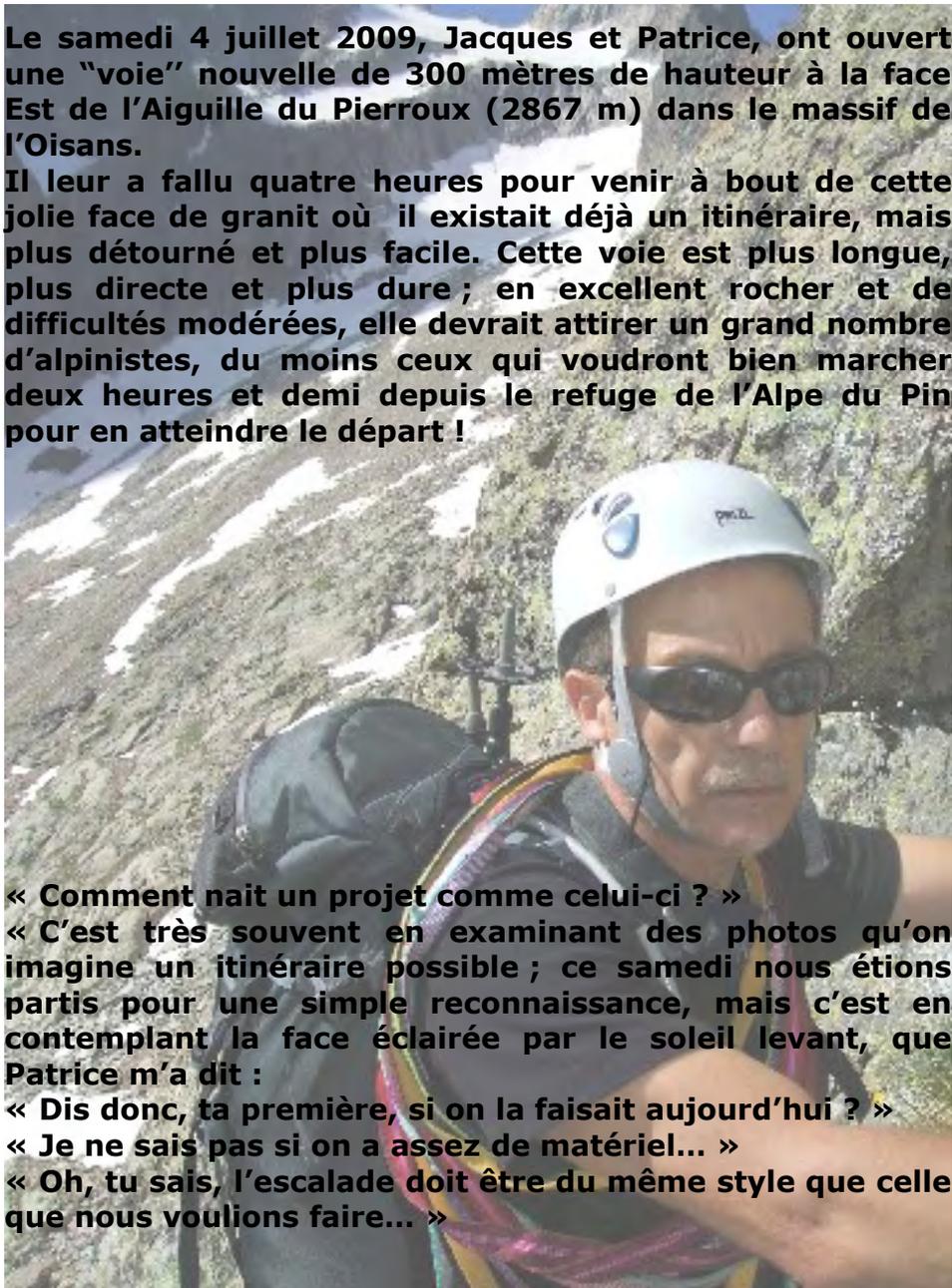
« Comment nait un projet comme celui-ci ? »

« C'est très souvent en examinant des photos qu'on imagine un itinéraire possible ; ce samedi nous étions partis pour une simple reconnaissance, mais c'est en contemplant la face éclairée par le soleil levant, que Patrice m'a dit :

« Dis donc, ta première, si on la faisait aujourd'hui ? »

« Je ne sais pas si on a assez de matériel... »

« Oh, tu sais, l'escalade doit être du même style que celle que nous voulions faire... »



« Ouais, dans le fond tu as raison, allons-y, ça nous évitera de revenir une autre fois, aujourd'hui il fait beau, profitons-en ».

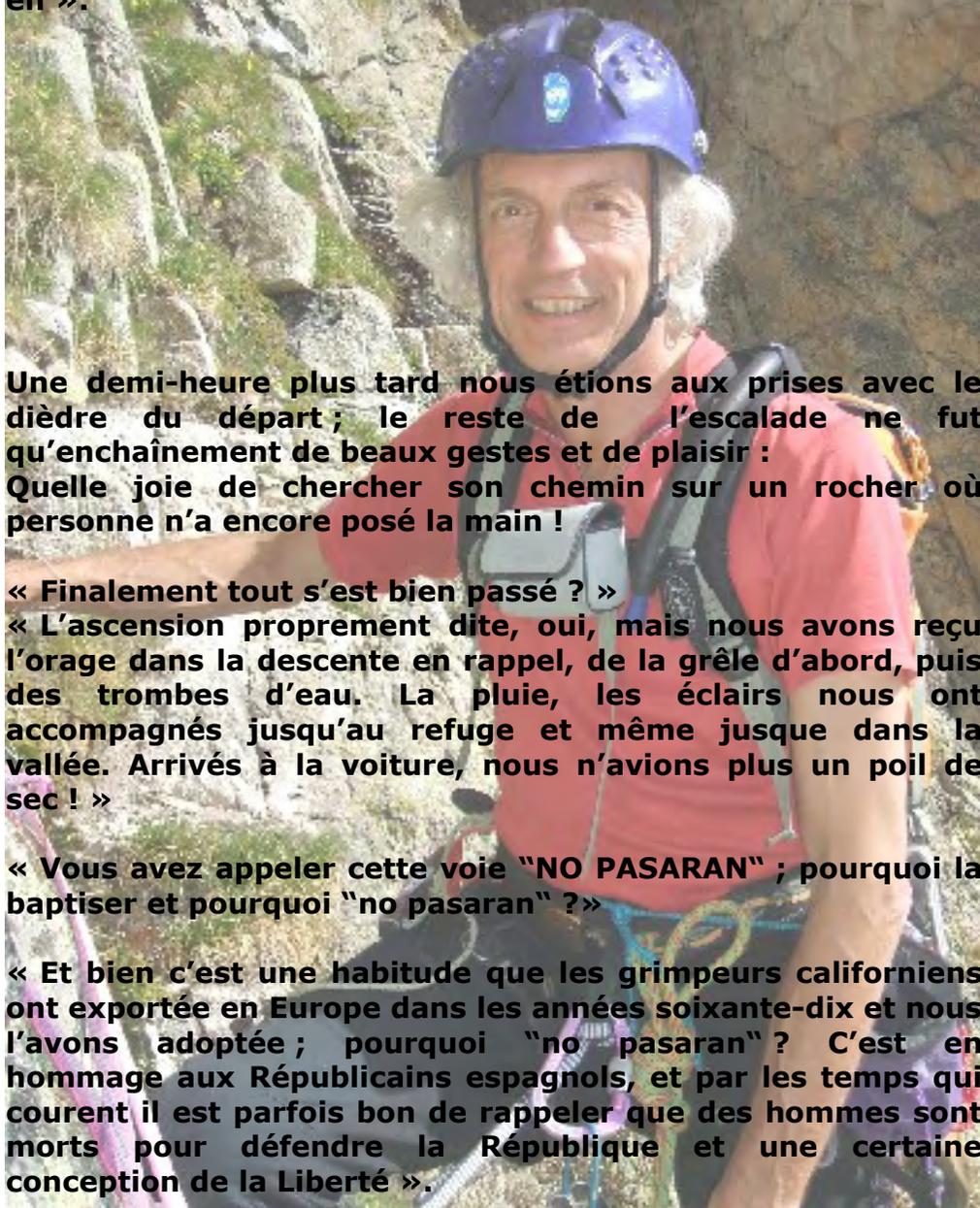
Une demi-heure plus tard nous étions aux prises avec le dièdre du départ ; le reste de l'escalade ne fut qu'enchaînement de beaux gestes et de plaisir : Quelle joie de chercher son chemin sur un rocher où personne n'a encore posé la main !

« Finalement tout s'est bien passé ? »

2 « L'ascension proprement dite, oui, mais nous avons reçu l'orage dans la descente en rappel, de la grêle d'abord, puis des trombes d'eau. La pluie, les éclairs nous ont accompagnés jusqu'au refuge et même jusque dans la vallée. Arrivés à la voiture, nous n'avions plus un poil de sec ! »

« Vous avez appelé cette voie "NO PASARAN" ; pourquoi la baptiser et pourquoi "no pasaran" ? »

« Et bien c'est une habitude que les grimpeurs californiens ont exportée en Europe dans les années soixante-dix et nous l'avons adoptée ; pourquoi "no pasaran" ? C'est en hommage aux Républicains espagnols, et par les temps qui courent il est parfois bon de rappeler que des hommes sont morts pour défendre la République et une certaine conception de la Liberté ».



Philippe Granjard a su entraîner derrière lui un groupe de grimpeurs en falaise qui progresse beaucoup actuellement ; et puis nous continuons d'équiper en voies nouvelles l'école d'escalade de Vertrieu, qui une fois finie, offrira un site de tout premier plan.

Le 13 novembre 2009, à la salle de la Mairie nous faisons venir un alpiniste écrivain, Jean-Marie Choffat, qui, malgré un cancer, a continué à pratiquer l'escalade ; il tiendra ce jour-là une conférence avec projections de films et de diapos...

4



Jacques Domer, Patrice Lavaux

Traversée des Dolomites de Brenta du 04 au 10 juillet 2009



Rien à voir avec les vie ferrate en France, celles-ci sont techniquement facile, il n'y a ni barreaux ni marche pied, par contre elles sont très gazeuses et ressemblent plus à des sentiers vertigineux. Les échelles branlantes peuvent être impressionnantes, il faut avoir confiance.... Il fait souvent très beau le matin, mais les nuages ou le brouillard viennent rapidement en milieu de journée, ce qui crée une ambiance particulière.

Attention aux névés persistants et recouvrant les câbles en début de saison, nous avons dû chausser les crampons tous les jours.

Matériel : Baudriers, longe via ferrata, casque.
Crampons, piolet et corde indispensables en début de saison.



Météo : très changeante dans la journée

Départ : Madonna Di Campiglio (soit 715 Kms depuis Lagnieu)

Carte : Alpenvereinskarte
1/25 000 Brentagruppe
N°51 ou Kompass
Gruppo Di Brenta achetée
sur place au refuge
Graffer

Topo : Les nouvelles
randonnées du vertige de
Pascal Sombardier

Refuges : Gardés et très
confortables mais chers.
Compter 37 € sans eau et
avec tarif CAF (au lieu de
47 €). A réserver en
pleine saison. Les repas
ressemblent plus à de la
restauration hôtelière
qu'à un service cantine
dans nos refuges
français.

La plupart des gardiens parlent l'anglais, l'allemand et un peu le français, mais avec les mains on se fait toujours comprendre.



Sylvie Martelon et Catherine Bianchi



CAFiste un jour, CAFiste toujours

*Si belle montagne,
Aux hautes roches d'escalade.
Que nous emprunterons,
Tout en admirant,
A chaque occasion,
A chaque moment.*

*Et nous skierons
Cet hiver encore.
Et nous partirons
Toujours plus loin,
Toujours plus fort.*

*De divers sports tu peux pratiquer,
De divers paysages tu peux rêver.*

*Mais au CAF,
Tout ce que tu imagineras
Tu le verras.
Tout ce que tu entreprendras
Tu le réussiras.*

*Avec le CAF
Nous découvrirons tout.
Avec le CAF
Nous passerons partout.*

Laurine

SORTIE RAQUETTES JEUNES EN GRANDE CHARTREUSE Avril 2009

Malgré la « nuit froide en igloo » de l'année passée, quelques encadrants étaient tout de même partants pour renouveler l'expérience ; mais sous une autre forme.

Une nuit dehors d'accord, mais pas sous un igloo. Igloo aglagla !
Alors, va pour la tente ! ?

Après repérage d'un circuit en Grande Chartreuse, nous partirons du hameau du Château côté St Pierre d'Entremont et monterons coucher au col de Bovinant. Le lendemain col de Léchaud, Petit Som, descente en direction de la Ruchère puis du Pas Dinay en longeant



8 les rochers des Eparres et retour par la Grange Jacquet.

Trois jeunes : Charlotte, Claire et Baptiste.

Quatre adultes encadrants : Jacques, Patrice, Yvonne et Gérard.

Avant de monter, le groupe visite le Château, les ruines qu'il en reste, puis se restaurent au soleil, seulement dérangés par quelques chiens en quête de reliefs.

En tout début d'après-midi la troupe s'élançait doucement, les plus grands étant chargés comme des baudets.

Il faudrait toujours donner plus de matériel à ceux qui vont plus vite. Question d'équité.

« On met les raquettes tout de suite ?

- Pas sur le goudron ; attends qu'on soit sur la neige.

Tout leur dire ! »

Et c'est parti !

« Regarde Charlotte ; elle a vraiment la « caisse ». Elle va faire mal plus tard! (*)

Hé, attends-nous !

- Claire, arrête-toi, si t'es fatiguée. Reprends ton souffle ; il faut tenir jusqu'au bout.

- Baptiste, t'as pas fini d'embêter les filles. »

- On arrive bientôt ?

- Encore un quart d'heure. »

Après plusieurs quarts d'heures et quelques arrêts techniques on arrive au lieu du campement.

Montage des tentes...

Installation du coin cuisine : trou dans la neige pour mettre le réchaud à l'abri du vent et petit tapis de sol pour isoler la cartouche de la neige...



9

Au moment de passer à table, Charlotte arrive la bouche en cœur :

« Euh, j'crois qu'j'ai oublié tout mon casse-croûte dans la voiture. »

Elle pouvait aller vite à la montée... (*)

« T'en fais pas, on va partager. »

Ca fera moins lourd dans nos sacs pour la suite... Hé ! Faut positiver.

Une soupe bien chaude, un plat principal, le fromage et un dessert plus tard :

« Ca va les enfants ? Vous avez assez mangé ?

- Ouiiiiiiiiiiiiiiiiiii. »

Bon alors dodo maintenant : 20h. La nuit va être longue ; pourvu qu'il ne fasse pas trop froid.

Quelques fous rires, un peu de sommeil plus tard et peu de temps après le levé du jour, tout le monde est debout. Le brouillard traîne sur les hauts, sans toutefois faire craindre le mauvais temps.

Montée tranquille au Petit Som et repas de midi au soleil au col de Léchaud.



10

La neige est bien ramollie et propice à de belles glissades sur le derrière.

La fatigue se faisant sentir, la remontée au Pas Dinay est un peu éprouvante et fait l'objet de quelques « soupirs ».

La descente, bien silencieuse, se fait à pied jusqu'aux voitures.
Ouf !

Pas besoin de dire que le retour en voiture a plutôt été calme...

A l'année prochaine ?...

Gérard Fontaine

DE LA MER DU NORD A LA MÉDITERRANÉE par le GR5 La logistique 2^{ème} partie

Suite de l'article de Gérard Fontaine publié
dans le précédent Camp de Base

PHARMACIE

Efféralgan : enlève bien la fatigue d'une grosse étape.

Compeed : utilisé plusieurs fois sur gros bobos au talon. Ça marche. Ne pas hésiter à laisser en place 3 ou 4 jours sans aller voir ce qu'il se passe dessous. Ces pansements ne se recollent pas.

Pansements traditionnels : utilisés sur petites ampoules au talons et doigts de pieds.

Crème solaire : 8882 niveau de protection 21; utilisée dans les Alpes seulement.

Arnica granules : utilisé après étapes difficiles pour éviter les douleurs musculaires.

Akiléine : utilisée quand les pieds ont eu bien chauds et aussi sur les jambes ; ça délasse et rafraîchit en fin d'étape

Aussi utilisé la pommade **Foucaud** pour délasser les pieds ; conseillé et offerte par une amie pharmacienne.

L'une et l'autre font du bien.

Epingles à nourrice : ça sert à tout et à percer les ampoules. J'ai toujours percé les ampoules et mis un pansement.

Anti-inflammatoire pommade : utilisé en cas de douleur musculaire aiguë après gros efforts. Appliquée directement sur les muscles touchés. 11

Anti-inflammatoire dragée : utilisée en préventif quand je sentais qu'il y avait risque d'inflammation musculaire ou articulaire après un gros effort prolongé. Utilisé 4 ou 5 fois.

Il me fallait absolument éviter la tendinite ; sinon j'étais cloué pour plusieurs jours avec des contraintes sévères, voire même d'abandonner ; et ça, il n'en était pas question !

Solupred : en cas de piqûres d'insectes du genre abeilles et guêpes. Pas utilisé.

Serviettes chlorhexidyne : désinfectant utilisé sur les ampoules.

Le tout dans un sac plastique zippé entouré d'un élastique. Léger et bien suffisant.

DIVERS

Lunettes de soleil : indispensables et avec un degré de protection 4. Avec leur étui.

Lunettes de vue : indispensables, surtout quand on a la vue qui baisse, que les bras ne sont plus assez longs et qu'il faut chercher les détails sur les cartes. Elles ont trouvé leur place dans une poche de chemise. Eviter la poche arrière du pantalon...

Bâtons de marche télescopiques : utilisés dans les Alpes, je m'en servais surtout dans les montées et les descentes. Un plus pour le confort de la marche. Accrochés sur les côtés du sac je pouvais les prendre sans poser le sac.

Appareil photo numérique : Coolpix S200 de Nikon : léger, peu encombrant et pratique ; avec une batterie et son chargeur ; carte mémoire SD standard de 700 photos ; dans son étui accroché à la ceinture ventrale du sac à dos : accès rapide. Chaque fois que je le sortais de sa sacoche je passais la main dans la sangle. Une fois non : il est tombé... dans l'herbe ! C'est con un appareil qui dévale une pente avec quelques centaines de photos et aucune chance d'être retrouvé !

A mi-parcours j'ai sauvegardé les photos sur un CD.

Lampe frontale à leds : économique en piles ; légère ; n'éclaire pas très loin, mais bien suffisamment pour aller faire pipi la nuit.

12 J'avais envisagé de faire une étape de nuit par pleine lune, comme ça, pour le plaisir, pour voir.. qu'il n'y avait rien à voir ; finalement non ; la nuit, c'est fait pour dormir.

Carnet de route : objet précieux s'il en est. Plus précieux qu'un appareil photo. On peut toujours revenir sur un lieu et reprendre la photo perdue, mais l'impression fugitive du moment on ne la retrouve jamais. Alors il faut de quoi la noter.

C'est aussi un aide-mémoire. Avec le temps les souvenirs s'estompent et relire quelques années plus tard ce que l'on a écrit les fait revenir avec plaisir.

Ou bien si l'on veut, comme ici, partager ces moments, son ressenti, quelques détails techniques, le carnet de route en est le support.

Stylo : j'avais toujours un stylo et un bout de papier à portée de main pour noter des coordonnées, donner les miennes, écrire un nom de lieu que je ne savais pas prononcer (en hollandais par exemple).

Outil indispensable pour écrire.

Topo-guides : indispensables et bien faits ; existent depuis Bergen Op Zom en Hollande jusqu'à Nice ; il y en a une dizaine ; j'en ai utilisé huit ; tous ne sont pas traduits en français ; certains ne sont pas réédités.

Les + : une mine de renseignements.

Le tracé de l'itinéraire est suffisamment précis sur les bouts de cartes au 1/50000.

Les - : les infos concernant les hébergements sont parfois vite périmées.

Il ne faut pas s'écarter de l'itinéraire : la carte n'est plus assez renseignée.

Vision très réduite de l'environnement du GR.

Cartes : pour compenser la vision réduite des cartes des topos, j'avais des cartes IGN au 1/100000 sur lesquelles les GR les plus importants sont tracés.

Boussole : elle a été bienvenue dans les grandes forêts en terrain plat lorsque le balisage fait défaut ou est périmée suite à une déviation non indiquée.

Altimètre : utilisé dans les Alpes. Permet toujours de savoir combien de dénivelée il reste à faire, donc combien de temps à souffrir avant d'arriver en haut.

Téléphone portable : m'a bien servi pour communiquer régulièrement avec ma famille, et aussi avec les potes. Pour le plaisir de recevoir des « coups de fil » aussi.

Cadenas : hé oui, pour fermer les armoires de rangement dans les dortoirs des Auberges de jeunesse.



Cordelette : 10m de diamètre 2mm. M'a servi à attacher les pages de mon carnet de route, à attacher les semelles des chaussures d'un polonais qui a ainsi pu continuer à marcher plusieurs jours pour finir sa rando. Ca sert à tout : de lacet, de corde à linge...

Sacs téflon : Cordura cylindriques, un M et un SX, très pratiques du fait que ça glisse super bien dans le sac à dos quand on veut les sortir ou les entrer. Servi pour les petits accessoires et la tente.

Sachets zippés : très pratiques parce que quasi étanches, ça concentre et maintient les petits accessoires. A chacun son petit sac : le chargeur de téléphone, le téléphone, le chargeur de l'appareil photo, le MP3, la pharmacie, le carnet de route, les cartes et les topos en cas de pluie.

Elastiques : ça sert à tout. J'en avais de plusieurs tailles qui m'ont servi à compacter ma pharmacie, tenir la gamelle et son couvercle, maintenir fermé un sachet de soupe, de riz ou de pâte entamé...

Lecteur MP3 : je m'en suis très peu servi ; surtout pas en marchant, la musique de la nature est bien suffisante et agréable. Aurait pu servir en cas de baisse de moral à écouter mes musiques préférées et me redonner du « jus ». Ai enregistré quelques moments : commentaires sur le vif, sonnailles, ruisseaux.

Bougie chauffe-plat : servi à m'éclairer dans les cabanes le soir pour manger et écrire mon carnet de route.

14 Clé USB : hé oui ! Mais c'est pas lourd. J'y avais enregistré plein d'infos et notamment les adresses mail pour envoyer des nouvelles.

RANDO GR5 / MATERIEL

	Pds		Pds		Pds
Vêtements		Divers		Couchage	
1 Sac à dos 42 litres	1400	1 Lunettes de soleil + étui	130	1 Tente (depuis Nancy)	1000
1 Chaussures basses (1kg)		1 Lunettes de vue + étui	30	1 Duvet	850
1 Chaussures montantes (1)		2 Bâtons de marche télé.	530	1 Drap sac	420
1 Chaussures montantes grde rando (1,5kg)		1 App photo num + sacoché + chargeur + sac plast zip	250	1 Couverture survie	60
1 Pantalon léger à grande poche latérale à carte	320	1 Lampe frontale à leds	80	1 Petite mousse fesses	5
1 Short léger poche carte	190	1 Carnet de route 21x29,7	250		
1 Chemise manches longues	200	1 Topos / cartes / boussole	300		2335
1 Chemise manches courtes	150	1 Stylo	30		
1 Petite polaire	270	1 Téléphone + sac plast zip + chargeur + sac plast zip	170	Cuisine	
1 Grosse polaire	440	1 Cadenas	50	1 Camelle + élastique large	210
1 Bob	70	1 Cordelette D 2 x 10m	15	1 Couteau suisse	120
1 Foulard	10	1 Sac téflon D 17 Ht 30 (M)		2 Bouteilles plastique 1/2L	1000
1 Veste coupe vent	550	1 Sac téflon D 13 Ht 22 (SX)		1 Cuiller	20
1 Cape de pluie	440	Sacs plastique zippés		1 Briquet	20
3 Chaussettes	200	Elastiques		1 Boite en plastique étanche 0,75L - 11x15x7	100
1 Maillot de bain	60	1 MP3 + sac plast zip	40	1 Sac à pain coton 35x35	40
1 Short de pyjama	190	1 Bougie chauffe-plat	20		
1 T-shirt	180	1 Clé USB	10		
1 Slip	50				1510
1 Sacensac à filet 25x35x10	40		1895		
	4760	Trousse de toilette		Pharmacie	
		1 Savon marseille + Boîte à	100	1 Sac plastique zippé 16x24	
		1 Dentifrice + brosse	50	Efférgan Vitaminé C	30
Pochette		1 Serviette bouclettes 50x90	110	Pansements / Compeed	20
1 Gotravellin' cou 13x20	10	1 PQ	50	Crème solaire 8882 21	50
Carte identité		1 Shampoing	50	Arnica granules	55
Carte bancaire		2 Pincés à linge	10	Akiléine gel fraîcheur	50
Carte sécu		1 Ciseaux	20	Foucaud	
Cartes CAF/FUAJ		1 Coupe-ongles	15	3 Epingles à nourrice	
Carte groupe sanguin		Mouchoirs papier	50	Anti-inf pommade	50
Carte mutuelle		1 Rasoir	10	Anti-inf Ibuprofène	
Photo famille	40	1 Sac nylon		Solupred	50
Euros				Serviettes chlorhexidine	
	50		465		305

Toujours porté

TOTAL

Hollande aux Vosges

Vosges et Jura

Alpes

15

Montre : habituellement je ne porte jamais de montre ; on a l'heure partout : le réveil, la cuisinière, la radio, la télé, le portable, la voiture, l'ordinateur, les panneaux d'autoroute, les clochers, les halles de gares, les carrefours... sauf dans les supermarchés pour ne pas se rendre compte du temps qu'on y passe. Bientôt on aura une horloge greffée dans le cerveau et on verra l'heure en virtuel dans les yeux...

Ca sert à quoi de savoir l'heure qu'il est : savoir qu'on est systématiquement en retard aux rendez-vous, qu'on est toujours à la bourre, qu'il faut se presser. Stressant.

Alors pourquoi une montre en randonnée : pour savoir l'heure qu'il est et prendre son temps.

Plus sérieux, pour savoir le temps que je marchais, m'arrêter régulièrement pour gérer la fatigue et le repos, manger régulièrement, arriver tôt pour trouver un gîte.

Le raisonnement et le choix poussé dans les détails peut paraître un peu « extrême » ; j'en conviens. Mais il y a une grande différence entre être emmerdé une ou deux fois au court d'une randonnée du week-end et être emmerdé plusieurs fois par jour tous les jours pendant cent jours. Alors le détail pratique prend toute son importance.

A suivre

PAR AMOUR DU VTT ... ET DE LA CHARTREUSE !



Les puristes diront : « Quoi du VTT dans le Camp de base ? Le CAF deviendrait-il un club multisports ? » Pas encore, mon capitaine ! La pratique du VTT est accessible à tous, des chemins de halage du bord du Rhône au château des Allymes. Le Bugey recèle de vraies pépites, à vous de vous perdre.

Le VTT est un moyen très utilisé par les coureurs de cimes pour s'entraîner le palpitant au quotidien (dans leurs souhaits inavoués) ou tout simplement le week-end.

Il permet aussi d'avoir un effort physique proche de celui d'une randonnée en montagne : alternance d'efforts dans les montées et de relâchements en descente, gestion de la fatigue, concentration dans certains passages... Tout cela en ne quittant le cocon familial que durant trois ou quatre heures, les femmes, les enfants et les maisons en rénovation apprécient beaucoup !

Pourquoi donc aller déranger les troupeaux de vaches chartrouisins ? Curieusement, le massif de la Chartreuse se prête très bien au VTT. L'exploitation forestière a permis de conserver un réseau de chemins forestiers à travers tout le massif.



Après quelques heures de furetage des topos vététistes sur la toile associées à une lecture assez fine des cartes IGN, l'itinéraire et les variantes possibles étaient ficelés.

Le doute subsistait sur l'état des chemins, quelques kilomètres de pierriers, d'ornières de débardage ou de champs d'orties peuvent mettre à mal le moral aux jambes lourdes. Mais le montagnard est joueur, pas tous.

Direction St Cassin au-dessus de Chambéry, au hameau de la combe, par une large route forestière, nous avons rejoint le col du Planet puis le col du Grapillon au sud du Mont Outhéran. Après une tranche de jambon cru, diététique oblige, au sommet de la Cochette, nous dévorons la vue à 360° du Granier, à la Grande Sure en passant par le Grand Som. Descente ensuite sur les pistes de ski du Désert, suit la descente du col de la Cluse puis le GR à l'ouest de la Roche Veyrand jusqu'à la passerelle au dessus du Guiers Vif. Curieusement, les cours d'eau coulent toujours dans les creux, aurions-nous fini la descente ? La montée à La Ruchère nous démontra que oui. Dépassant le centre nordique, nous avons bivouaqué dans une prairie proche des Riondettes. Les nombreux gîtes de La Ruchère peuvent éviter la lourde logistique du bivouac. Après une nuit fraîche,

18

en route pour le cœur émotionnel de la Chartreuse : col d'Arpison, Habert de Billon et la magnifique descente sur le Couvent de la Grande Chartreuse par le chemin du Pavé. Du pont de Valombré au dessus du Guiers Mort, encore un point bas, nous remontons la piste jusqu'au belvédère des Sangles. La jonction avec la route au dessus du couvent de



Curière est à déconseiller par temps humide... la chute est longue et la réception aléatoire.

Au col de la Charmette, pressés par le temps, nous renonçons aux crêtes de la Pinéa, nous optons pour la descente sur Quaix-en-Chartreuse via la prairie de Girieux. Le Partner attendait le chargement des 5 VTT pour un repas pizza / bière, diététique quand tu nous tiens !

En chiffres, 70 kms en 2 jours, 1800m et 1200m de dénivélé. Itinéraire relativement roulant mais jamais plat, oui on est en montagne !

A conseiller pour vététistes confirmés ou volontaires.

Les fous du guidon étaient : Yann, JB, Yoan, Fred et Fabien

Fabien

Stage Cartographie et Orientation Avril 2009

Une bonne lecture de carte est une base solide pour parcourir la montagne plus sereinement, localiser un refuge, un col...

Patrice et Fabien ont proposé un week end en forêt et sur les chemins bugistes pour apprendre (ou réviser) les principes d'orientation à partir d'une carte IGN et observation du terrain.



**Soirée organisée par
Le Club Alpin de Lagnieu**

CONFÉRENCE-FILMS-DÉBAT

avec

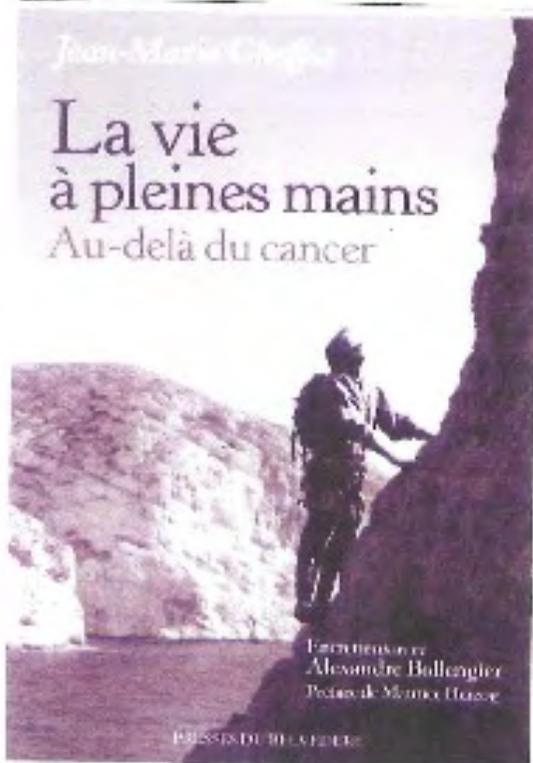
Jean-Marie CHOFFAT

**AUTOUR DE SON DERNIER OUVRAGE
«LA VIE À PLEINES MAINS»**

Vendredi 13 Novembre

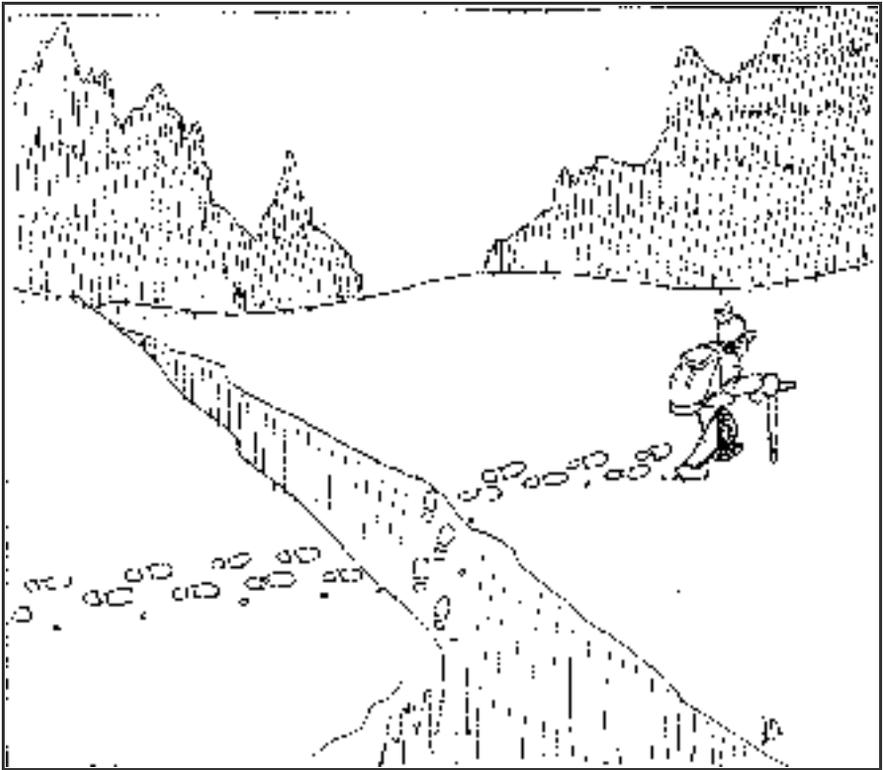
Salle de la Mairie

Lagnieu 20H30



La pratique de la montagne peut-elle jouer un rôle thérapeutique dans le cas d'une grave maladie ? Praticant l'alpinisme depuis plus de trente ans, Jean-Marie Choffat le pense. En 1990, les médecins lui découvrent un cancer très rare et ne lui donnent plus que quelques mois à vivre. Tout en acceptant les interventions chirurgicales douloureuses et les traitements difficiles, Jean-Marie va continuer de grimper sur les montagnes du monde. Malgré une greffe du foie, et entre deux chimiothérapies lourdes, il gravit la face nord des Grandes Jorasses...

ENTRÉE GRATUITE



Camp de base n°14 - Octobre 2009

CAF, 49 rue Pasteur 01150 LAGNIEU

Photo de couverture : Col du Grapillon

Programme rédactionnel : Sylvie Martelon, Catherine Bianchi,
Laurine Rat, Gérard Fontaine, Patrice Lavaux, Fabien Thomas,
Jacques Domer.

Imprimerie Fontaine Ambérieu

Ce bulletin vous est ouvert, faites le vivre en l'alimentant.

Renseignements : 04 74 61 33 99

ou 04 74 35 76 83 le jeudi soir à partir 20h30