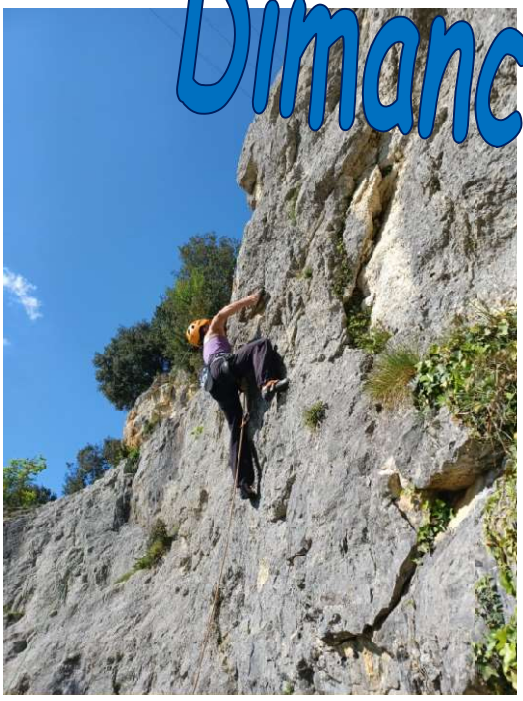
MARSAS
ESCALADE et MONTAGNE

SORTIE FALAISE

Nous vous proposons de venir grimper à la falaise de Cordis prés de Marignac (17)
Il y en aura pour tous, en tête ou en moulinette.

Dimanche 14 Mai 2023



Grimpeurs débutants et autonomes

Le club de Marsas Montagne et Escalade fourni le matériel sauf les chaussons d'escalade.

Encadrement : initiateurs SNE.

Transport par covoiturage depuis le gymnase de Marsas

Inscription : Sur le site Marsas Montagne et Escalade

(Impératif pour que nous puissions prévoir le matériel et transport nécessaire, merci).

MARSAS
ESCALADE et MONTAGNE

Organisation :

Départ du gymnase de Marsas à 10h15 (**rendez vous 10h pour distribution du matériel**)

Retour en fin d'après midi aux alentours de 17h30/18h

Transport par covoiturage

Attention ! Port du casque obligatoire en falaise !

Matériel et équipement à prévoir :

Tenue de sport, vêtements de rechange

Un coupe vent et polaire selon la météo

Chaussons d'escalade

Lunettes de soleil, casquette et crème solaire

Eventuellement un bandana pour mettre sous le casque (transpiration importante en été)

De quoi se désaltérer toute la journée, gourde et/ou thermos selon la saison.

Repas de midi (casse croûte, pique nique)

Matériel collectif fourni par le club :

Corde à simple, relais, dégaines (encadrant et grimpeurs autonomes en falaise)

Frein d'assurage, baudrier pour les débutants.

Casques pour tous ceux qui n'en ont pas.

Pour toute question ou doute n'hésitez pas à contacter : Hugues 06 89 07 69 06