



































PROGRAMME DES ACTIVITES 2013 (CAS groupe de Sion)

INSCRIPTION AUX ACTIVITES : PAR E-MAIL LE LUNDI PRECEDENT AUPRES DU CHEF DE COURSE RESPONSABLE

Date	Activité / Lieu	Diffic.	Nbre	Délais d'inscript.	Responsable	Adjoint	Guide
JANVIER							
sam 05	Mäderlücke	 RP	20		Jeff Bringolf	Laina Moret	
dim 06	Pas de Maimbré	 RP	20		François Dufour	Michel Alder	
sam 12	cours de sauvetage	 144		20. déc 2012	Cédric Ravinet	François Dufour	
dim 13	col de la Roue (150eme CAS)	 PD	15		Franca Vasella	Marc Gianadda	
sam 19	cours de ski haute neige	 10		préins. chez Follomi	J-Louis Kottelat		
sam 19	Mont Fourchon	 PD	12		Joseph di Dio	Laina Moret	
dim 20	cours de ski haute neige	 10		préins. chez Follomi	J-Louis Kottelat		
dim 20	La Dotse	 RP	15		Martin Wehrli	Stéphane Morel	
dim 20	cascade de glace	 20			Raphael Aymon	P. Nicollier	
ven 25	sortie pleine lune	 20			Cédric Ravinet	Adèle Nellen	
sam 26	La crête de Vella	 PD	12		Marc Emery	Christian Kury	
dim 27	Dent de Valerette (150eme CAS)	 RP	15		Stéphane Morel	Marc Gianadda	
dim 27	ski hors piste (pour bon skieur)	 30		préinscription	Michel Alder	François Dufour	C. Geiser
FEVRIER							
sam 02	Pointe de Masserey	 PD	15		Jacques Salamin	Chris Follonier	
dim 03	Bec de la Montau (déniv. 1400m)	 AD-	12		Caroline Dallèves	Bernard Balmer	
sam 09	ski hors piste (pour bon skieur)	 30		préinscription	François Dufour	Joseph di Dio	P. Nicollier
dim 10	Pointe Bellevue (150eme CAS)	 RP	15		Marc Emery	Franca Vasella	
sam 16-17	Pointe Turtmagne + soirée tente ou igloo	 RP	20	02.févr	Cédric Ravinet	Raphael Aymon	
dim 17	Bonhomme de Tsapi	 PD	15		Caroline Dallèves	Martin Wehrli	
ven 22-24	Préalpes fribourgeoises (3 jours)	 PD	14	préinscription	Annick Philippe		Matthey-Doret
sam 23	Schafberg (déniv. 1500m)	 AD	15		Daniela Jacot	David Marty	
dim 24	Mont Tellier (150eme CAS)	 RP	15		Joseph di Dio	Bernard Balmer	
MARS							
sam 02	Mont Gond	 PD	15		François Dufour	Stéph. Lesquereux	
dim 03	Mont Rogneux (déniv. 1800m)	 AD	12		Joseph di Dio	Marc Emery	
dim 03	Arpitettaz, raquettes	 WT2	10		Hugo Chevrolet		
sam 09	Pointe d'Euzanne	 PD	12		Stéphane Morel	Laina Moret	
dim 10	Tounô, couloir nord	 D	6		Raphael Aymon	Cédric Ravinet	
dim 10	La Fava (150eme CAS)	 RP	15		Marc Gianadda	Bernard Balmer	
sam 16-17	Pigne d'Arolla par les Dix	 AD	12		Dominique Theytaz	Caroline Dallèves	
sam 16-17	course de section (Monthey)	 Cédric Ravinet					
sam 23	Wildhorn	 AD	12		Martin Wehrli	Marc Emery	
dim 24	Sublage	 AD	10		Caroline Dallèves	Michel Alder	
ven 29-1er avr	Massif du Tödi (Grisons/Glaris) - (4 jours)	 AD	14	préinscription	Nadine Von Aarburg		P. Nicollier
sam 30	Monte Leone (déniv. 1550m)	 D	10		Daniela Jacot	David Marty	
dim 31	Dent de Morcles (déniv. 1650m)	 AD	12		Joseph di Dio		
AVRIL							
sam 06	Mont Etoile (déniv. 1550m)	 AD	12		Marc Emery	Cédric Ravinet	
sam 13-14	Arolla - Zermatt par Bertol	 AD	12		Domnique Theytaz	François Dufour	
sam 20-21	course "chefs de course" (Dômes de Miage)	 AD+		20. déc 2012	Cédric Ravinet		P. Nicollier
dim 21	Col du Passon	 AD	12		Jacques Salamin	François Dufour	
sam 27	Dolent (déniv. 2200m)	 AD+	8		Marc Emery	Franca Vasella	
dim 28	Breithorn - Schwarztor (Zermatt)	 AD+	12		Cédric Ravinet	Stéph. Lesquereux	
MAI							
sam 04	éperon du Dard	 5b	8		Laina Moret	Pauline Zufferey	
dim 05	Bloc, Salvan	 5b	10		Christian Kury	Marc Emery	
jeu 09-12	escalade, Aosta (4 jours)	 préinscription		préinscription	Jacques Salamin	Stéph. Lesquereux	
jeu 09-11	Finsteraarhorn - Gross Wan (3 jours)	 AD+	12	préinscription	Christophe Follonier	Joseph di Dio	A. Müller
sam 18-20	escalade, Jura (3 jours)	 5c	12	préinscription	Christian Kury	Annick Philippe	
sam 25	Troubayet, "suite logique"	 5b	8		Jacques Salamin	Bernard Balmer	
dim 26	escalade en famille, Sembrancher	 Marc Gianadda					
dim 26	Torgon, Tour de Don	 T3			Esther Schmitt		
jeu 30-2 juin	escalade, Alpilles (4 jours)	 5b	12	préinscription	Annick Philippe	Jacques Salamin	
JUIN							
sam 08	escalade en famille, Saleinaz	 Daniela Jacot					
sam 08-09	longues voies région Annecy	 5c	8		Jacques Salamin	Franca Vasella	
sam 15-16	cours de formation "été" (Orny)	 30		préinscription	Raphael Aymon	David Marty	C. Geiser
sam 22	Roc D'Orzival	 T3	10		Hugo Chevrolet		
sam 22	Gais Alpins	 5a	8		Cédric Ravinet	Stéphane Morel	
dim 23	Petit Cervin au col du St-Bernard	 5b	8		Jacques Salamin	Bernard Balmer	
sam 29	Haut de Cry (min 1800m de dénivelé)	 PD	12		Dominique Theytaz	Silvia Vigna	
dim 30	Aiguille de la Lé	 AD	6		David Marty	Silvia Vigna	
dim 30-6 juil	Veltlin, Sentiero Roma, Bergell sud (7 jours)	 T4 -T5	8	01 juin	Esther Schmitt		

INSCRIPTION AUX ACTIVITES : PAR E-MAIL LE LUNDI PRECEDENT AUPRES DU CHEF DE COURSE RESPONSABLE

Date	Activité / Lieu	Diffic.	Nbre	Délais d'inscript.	Responsable	Adjoint	Guide
JUILLET							
sam 06-07	Allalin par Hohlaubgrat	AD	8		Raphael Aymon	Daniel Fellay	
sam 13-14	Tour Noir (Chamonix)	AD	12	préinscription	Annick Philippe		P. Nicollier
ve 12-13	Aiguille du Tour	PD	10		Bernard Balmer	Stéphane Morel	
dim 14	lac de Moiry, Sasseneire	T3	12		Esther Schmitt		
sam 20	Pilier de Finges	5c+	6		Christian Kury	Pauline Zufferey	
dim 21	Grande Dent de Veisivi	PD	8		Bernard Balmer	Joseph di Dio	
sam 27	Scex des Nombrieux	6a	6		Christian Kury	Didier Aeby	
dim 28	Couronnes de Bréona	AD	6		Bernard Balmer	Silvia Vigna	
AOÛT							
sam 03-04	Balfrin en traversée	PD	8		Franca Vasella	Bernard Balmer	
sam 10-11	Turtmanntal, escalade	5b	12		Laina Moret	Annick Philippe	
ve 16-17	arête de Tsalion	AD	6		Marc Gianadda	Pauline Zufferey	
dim 18	escalade en famille, Pierre du Moëlle				Raphael Aymon		
sam 24-25	Arête Sud du Galenstock	AD+	12	préinscription	Nadine Von Aarburg		A. Müller
sam 24-25	Zermatt - Trift - Mettelhorn (3406m)	T3	12	01 août	Esther Schmitt		
sam 31	la Flégère, Gaspard 1er, Chamonix	5c+	6		Annick Philippe	Cédric Ravinet	
sam 31-1er sep	Tête Blanche par cabane Dent Blanche	PD	12		Dominique Theytaz	Joseph di Dio	
sam 31-1er sep	course de section (Martigny)				Raphael Aymon		
SEPTEMBRE							
dim 01	arête de Saille, Grand Muveran	5c	6		Daniel Fellay	Stéph. Lesquereux	
sam 07-08	Breithorn-Pollux, Zermatt	AD	8		Raphael Aymon	David Marty	
sam 07-11	Maderanertal (Uri) - Disentis (5 jours)	T4	10	24 août	Esther Schmitt		
sam 14	Miroir d'Argentine	5c	6		Daniela Jacot	Laina Moret	
dim 15	Mont Etoile	T3	10		Hugo Chevrolet		
sam 21	Via ferrata du Daubenhorn (déniv. 1000m !)	TD			Franca Vasella	Joseph di Dio	
dim 22	canyoning (Gondo)		14	préinscription	Monika Nicollier		C. Geiser
sam 28	Cacao girl, Châtelard	6a	6		David Marty	Didier Aeby	
dim 29	jour de réserve canyoning						
dim 29	Tschawiennersee, Zwischbergen	T3	12		Esther Schmitt		
OCTOBRE							
dim 13	Mällig, Saas-Fee	T3	12		Esther Schmitt		

= "rando-plaisir"	= raquettes	= randonnée pédestre	= via ferrata
= randonnée à ski	= ski haute neige	= escalade	= canyoning
= cascade de glace	= sortie pleine lune	= haute montagne	
Difficultés: RP = "rando plaisir" PD = peu difficile AD = assez difficile D = difficile TD = très difficile			
T2 = rando en montagne T3 = rando en montagne exigeante T4 = itinéraire alpin T5 = itinéraire alpin exigeant			

=> Escalade en salle tous les lundis soirs de 19 à 20 hres à la salle de gym des Creusets à Sion (novembre - décembre). Les débutants sont les bienvenus
=> Gymnastique tous les lundis à 18h30 à la salle de gym des Creusets à Sion

Escalade extérieure : rendez-vous au parking du tennis de Valère à 17h30

mercredis	01 mai	15 mai	22 mai	29 mai	05 juin
lieu	Bramois	Ardon	Arbaz	Dorénaz	Satarma
avec	Raphael Aymon	Laina Moret	Marc Gianadda	Daniel Fellay	Christian Kury

=> Les personnes désirant s'initier à l'escalade sont les bienvenues lors de ces sorties à l'extérieur

CHEFS DE COURSE	No TEL	E-MAIL	CHEFS DE COURSE	No TEL	E-MAIL
Alder Michel	027 398 32 32	michel.alder@netplus.ch	Kury Christian	079 276 90 22	lesbrisiers@gmail.com
Aymon Raphaël	079 643 30 75	aymonraph@hotmail.com	Marty David	078 658 84 64	marty@geosat.ch
Balmer Bernard	079 273 55 86	bernard.balmer@bluewin.ch	Morel Stéphane	078 698 70 89	morelst@lauraph.ch
Bringolf Jef	079 684 30 40	jef.bringolf@bluewin.ch	Moret Laina	079 273 46 19	lainalou@windowslive.com
Chevrolet Hugo	027 281 33 39	hchevrol@gmail.com	Nicollier Monika	027 322 73 60	picollier@bluewin.ch
Dallèves Caroline	079 301 19 31	dalleves@bluewin.ch	Philippe Annick	027 398 57 53	argnou@bluewin.ch
Di Dio Joseph	079 870 44 09	joseph.didio@netplus.ch	Ravinet Cédric	079 688 63 32	cedric.ravinet@gmail.com
Dufour François	079 653 58 49	dufour@slf.ch	Salamin Jacques	027 323 25 91	tribu.salamin@gmail.com
Emery Marc	079 262 69 44	marc.emery@amnis.ch	Schmitt Esther	027 398 48 44	Esther.Schmitt@hevs.ch
Fellay Daniel	078 709.59.03	daniel.fellay@gmail.com	Theytaz Dominique	079 471 71 72	theytaz.step@bluewin.ch
Follonier Christop	027 346 14 55	chrisfollonier@bluewin.ch	Vasella Franca	079 686 00 08	francavasella@gmail.com
Gianadda Marc	079 486 80 36	gianaddamarc@yahoo.fr	Von Aarburg Nadine	078 890 36 04	nadine.vonaarburg@gmail.com
Jacot Daniela	079 456 90 34	danyalainjacot@yahoo.com	Wehrli Martin	079 628 43 76	martin@wwwwehr.li
Kottelat Jean-Loui	079 419 80 16	follomisports@netplus.ch			