



Belgique-België
 PP
 6000 Charleroi
 P202223

ROC & GLACE

Périodique du Club Alpin Belge du Hainaut

N° 139 • Avril 2016

Photo E.D.

Directeur responsable : Jacques Duchamps Bureau de dépôt - 6000 Charleroi - Agrégation n° P202223 - N° 881.808.291

POURQUOI
 ALLER PLUS
 HAUT ?





kréativa

PRESENT POUR LE FUTUR

L'ASBL KREATIVA a pour but de promouvoir un ensemble d'activités visant l'épanouissement social, culturel et éducatif de l'être humain.

Une part importante de nos actions consiste à développer des projets pédagogiques.

Au niveau de l'enseignement fondamental, nous développons ces projets en organisant des classes de mer, de montagne, de forêt, des séjours urbains (Paris, Bruxelles, Amsterdam) ou des séjours « à la carte ».



Nous proposons également un programme d'animations en milieu scolaire à la journée.

Animations « météo – changement climatique »

Notre spécificité est d'être à votre écoute dans la préparation de votre séjour afin de le rendre le plus attractif et le plus riche possible pour vos élèves et les enseignants. Nous vous accompagnerons tout au long du séjour du point de vue logistique et en tenant compte des socles de compétences du Ministère de l' Education.

N'hésitez plus, contactez nous : kreativa@skynet.be

Mr Delvaux, Fabrice, Président : 0475/ 9215113

Et visitez notre site internet : www.ngckreativa.be





Sommaire

Changement pour 2016 : Roc & Glace change de look !
 Si vous voulez vous y impliquer, n'hésitez pas à envoyer vos articles ainsi que vos photos au secrétariat du club : secretcabh@hotmail.com Vous devez nous les envoyer sous format électronique, sans mise en page élaborée. Les photos doivent être de qualité, d'une résolution de 300 dpi, en fichier séparé (jpg, tiff, eps – pas de «word»).

Un tout grand merci à Jean Jacques Tondeur pour son excellent travail de rédacteur de Roc & Glace pendant toutes ces années.

Prochain numéro : Juin 2016. Fichiers à envoyer avant le 31 mai.

Etienne DELMEE

Sommaire	p. 1
Editorial	p. 3
Activités du club	p. 4
Les randos de Marc	p.10
Cotisations	p.10
Journées «Nettoyage et aménagement»	p.11
Stage d'escalade «Printemps»	p.12
Portes ouvertes	p.13
Stage «Activités en haute montagne»	p.14
Rassemblement des Dolomites	p.16
CAB Hainaut : qui fait quoi ?	p.18



DELALIEUX

AATON	hama	Mamiya	reflecta
AGFA <small>Agfa</small>	ILFORD	Metz	SAMSUNG
Canon	Kodak <small>PRODUITS Kodak</small>	Minolta	SIGMA
cokin	KONICA	Nikon	SONY
CONTAX	KONUS	OLYMPUS	TAMRON
Durst	LEICA	PENTAX	YASHICA
Fuji	LUXON	Polaroid	ZENITH

Photo - vidéo - numérique

- développement: n/b - couleur - dia - CD
- projecteurs dias - rétroprojecteurs
- microscopes - loupes - boussoles - jumelles
- télescopes terrestres & astronomiques
- cadres tous styles standard & sur mesure
- photo d'identité - albums
- matériel photographique de plongée
- appareils photos numériques

c'est mieux !



Delalieux

158-160 route de Philippeville 6010 Couillet 071 36 98 37



Edito

Pourquoi veut-on aller plus haut ? Pourquoi escalader ? Pourquoi chercher la difficulté ? Pourquoi se mettre en danger ? Toutes ces questions, en tant qu'alpinistes, traillleurs, grimpeurs ou trekkeurs, vous y avez déjà eu droit.

La réponse est simple ... nous sommes des êtres humains.

Ma fille de 9 mois passe son temps à escalader toutes sortes d'obstacles : un coussin, le dossier du fauteuil, prendre appui sur la table basse, son papa, tentative d'évasion du parc par le haut, etc.

Son unique objectif, c'est d'être plus haut pour pouvoir ouvrir sa vie sur de plus larges horizons.

Elle a cette hargne d'aller plus loin, plus haut.

Une hargne telle que lorsque les pieds et les mains ne suffisent plus, elle mord pour avoir une prise supplémentaire.

Bref, elle mord la vie à pleines dents (4 pour être exact) pour grandir, se grandir.

C'est ce que nous faisons aussi lorsque nous nous lançons un nouvel objectif (sportif, culturel ou intellectuel). Si on veut y arriver, il faut mordre sur sa chique, se battre avec tout son cœur et ne pas renoncer. Ma fille ne se pose pas de questions, elle y va.

Pour 2016, allez-y ! Choisissez un objectif et mordez pour l'atteindre par une bonne préparation physique, technique et sans en négliger tous les aspects liés à la logistique. Un enfant, d'instinct, fait confiance à ses parents pour sa sécurité.

Vous, en tant que sportifs responsables, devez être 100% «sécu» pour vous et les personnes qui vous entourent.

La saison 2016 va bientôt commencer, amusez-vous bien et... rendez-vous sur les rochers ou en montagne !

↻ Luc CHEVALIER





Activités

Le Club Alpin Belge du Hainaut organise tout le long de l'année des activités d'escalade et de randonnée en Belgique et à l'étranger. De même, le CAB Hainaut organise aussi des activités liées à la montagne comme l'alpinisme, les parcours en via-ferrata, les randonnées raquettes, etc.

Pour les débutants, le CAB Hainaut organise chaque année un stage d'initiation à l'escalade en falaise et propose, en général une fois par mois à la belle saison, une sortie falaise spécifique.

Lors des activités, il est possible de recevoir en prêt gratuit le matériel nécessaire.

Le CAB Hainaut apporte son soutien aux initiatives de ses membres qui veulent organiser expéditions et treks dans des pays lointains.

Etant donné que le Club Alpin Belge du Hainaut fait partie de la Fédération Francophone d'Escalade, d'Alpinisme et de Randonnée, nos membres peuvent participer aux activités, stages et formations organisés par la Fédération et profiter aussi des avantages liés à cette affiliation : réduction de prix de la nuitée dans les refuges, assurance spécifique à la pratique des sports de montagne...





Légende

SE = sans encadrement

E = avec encadrement moniteur agréé

Lors de la participation à une activité, les membres sont priés de se munir de leur carte d'affiliation.

IMPORTANT : il est nécessaire de contacter l'organisateur la veille pour s'assurer que l'activité a bien lieu et en connaître le niveau.

Pour l'escalade : informez l'organisateur de vos éventuels besoins quelques jours à l'avance.

Chaque mois en 2016

RANDO - (SE)

En plus des activités programmées ci-après, une randonnée à allure modérée a lieu chaque mois : +/- 15Km avec pause de midi dans un café.

En début de mois, contacter Claude Blampain : 071/59 29 87 ou 0498/07 57 27

Samedi 02/04/2016

Escalade à Landelies de 10h à 17h - (SE)

Découvrez le site de Landelies sous de nouvelles facettes.

Informations et inscription auprès de Jacques Douchamps :

0477/57 21 21 ou 071/51 05 55 - jacques.douchamps@gmail.com

Dimanche 10/04/2016

Escalade à Yvoir de 10h à 17h - (SE)

Pour une reprise de contact du rocher après les longs mois d'hiver

Informations et inscription auprès de Jacques Douchamps : 0477/57 21 21 ou

071/51 05 55 - jacques.douchamps@gmail.com

Week-end du 16 et 17

Début du stage d'initiation à l'escalade en falaise - (E)

Voir description p. 12.

Informations et inscription obligatoire auprès de Joceline Büki :

071/ 47 28 83 en soirée ou 0494/82 61 14 – bukij@hotmail.com

Samedi 23/04/2016

Escalade à Landelies de 10h à 17h - (E)

Découvrez « l'escalade douce » avec Jacques

Informations et inscription auprès de Jacques Douchamps :

0477/57 21 21 ou 071/51 05 55 - jacques.douchamps@gmail.com





Dimanche 24/04/2016

« Les randos de Marc » - (SE)

Voir description p. 10.

Informations et inscription auprès de Marc Charlot :

0478/54 21 08 ou marc.charlot@skynet.be

Week-end du 30/04 et 01/05/2016

Stage d'initiation à l'escalade en falaise (2e partie) - (E)

Voir description p. 12.

Informations et inscription obligatoire auprès de Joceline Büki :

071/ 47 28 83 en soirée ou 0494/82 61 14 – bukij@hotmail.com

Dimanche 28/05/2016

Journée «Portes Ouvertes» - (E)

Voir annonce séparée p. 13.

Rando familiale à Landelies dans le cadre de la journée « portes ouvertes » - (SE)

Informations et inscription auprès de Marc Charlot :

0478/54 21 08 - marc.charlot@skynet.be

Dimanche 12/06/2016

« Les randos de Marc » - (SE)

Voir description p. 10.

Informations et inscription auprès de Marc Charlot : 0478/54 21 08

marc.charlot@skynet.be

Dimanche 10/07/2016

Les randos de Marc » - (SE)

Voir description p. 10.

Informations et inscription auprès de Marc Charlot :

0478/54 21 08 - marc.charlot@skynet.be

Dimanche 10/07/2

Escalade à Goyet (SE)

Rendez vous sur le site à 10h.

Les familles et les débutants sont les bienvenus (nombre limité).

Une visite de la grotte touristique est envisagée l'après-midi.

Prévoir environ 10 €

Informations et inscription avant le 08/07 auprès de :

Luc Chevalier : 0486/25 19 39





Mi-Juillet 2016

Alpinisme - (E)

Rassemblement dans les Dolomites - (SE)

Voir description des activités page 14 à 17.

Dimanche 28/08/2016

« Les randos de Marc » - (SE)

Voir description p.10.

Informations et inscription auprès de Marc Charlot :

0478/54 21 08 - marc.charlot@skynet.be

Dimanche 28/08/2016

Escalade à Dourbes (SE)

Rendez vous sur le site à 10h.

Les débutants sont les bienvenus (nombre limité).

Informations et inscription avant le 25/08 auprès de :

Antoine Hanotier : 0491/15 45 06 ou antoine.Hanotier@gmail.com

Week-end du 17/09 et 18/09/2016

Stage de Premier de cordée (1ère partie) - (E)

Renseignements prochain Roc & Glace.

Dimanche 25/09/2016

« Les randos de Marc » - (SE)

Voir description p.10.

Informations et inscription auprès de Marc Charlot : 0478/54 21 08

marc.charlot@skynet.be

Week-end du 01/10 et 02/10/2016

Stage de Premier de cordée (2e partie) - (E)

Renseignements prochain Roc & Glace.

Dimanche 16/10/2016

« Les randos de Marc » - (SE)

Voir description p.10.

Informations et inscription auprès de Marc Charlot : 0478/54 21 08

marc.charlot@skynet.be





Week-end du 22/10 et 23/10/2016

Techniques pour aider un grimpeur en difficulté et techniques de réchap - (E)

Renseignements prochain Roc & Glace.

Dimanche 13/11/2016

Escalade à Corphalie (Huy) (SE)

Rendez vous sur le site à 9h45.

Les débutants sont les bienvenus (nombre limité).

Informations et inscription avant le 10/11 auprès de Luc Chevalier : 0486/25 19 39

Dimanche 20/11/2016

« Les randos de Marc » - (SE)

Voir description p.10.

Informations et inscription auprès de Marc Charlot :

0478/54 21 08 - marc.charlot@skynet.be

Dimanche 18/12/2016

« Les randos de Marc » - (SE)

Voir description p.10.

Informations et inscription auprès de Marc Charlot : 0478/54 21 08

marc.charlot@skynet.be

Formulaire d'inscription au stage d'escalade - printemps 2016

A renvoyer à : Joceline BÜKI - 21, rue des combattants

6032 Mont-sur-Marchienne

avec une photo format passeport (indispensable pour le brevet)

Nom et Prénom :

Date de naissance :

Adresse complète :

Téléphone :

e- mail :

• Je possède la carte «club alpin »2016 N°.....

• Je possède la carte CAB autre affiliation 2016 N°.....

Autre club affilié :

• Mon niveau actuel dans les rochers est le suivant : en tête : en 2d :

• j'aurai besoin de matériel :

• j'assume les risques liés à l'escalade en falaise

• je m'engage à suivre les directives qui me seront données par les organisateurs et les moniteurs

• pour les moins de 21 ans, signature des parents pour accord.

(signature des parents)

date et signature du stagiaire



Salle d'escalade

ESPACE grimpe

Chaussée de Charleroi, 26
6061 Montignies-sur-Sambre
071 / 33 16 95
0478 / 22 24 81
www.espace-grimpe.be

Anniversaires :

5 € par enfant (matériel compris,
durée illimitée)

Moniteur : 25 € / heure

HORAIRE

lundi : 12h à 21h
mardi - vendredi : 12h à 22h
samedi : 11h à 19h
dimanche : 14h à 19h

NOUVEAU :

vente de matériel d'escalade
Evolv, Edelrid, Vaude, Béal,
Mammut, DMM, Edelweiss...

Possibilité d'ouverture en dehors de
l'horaire à partir de 8 personnes.

Chaque vacances scolaires :
stages enfants-adolescents

Clubs Espace Grimpe

Sans réservation, matériel compris.

Minimes 5-7 ans

Vendredi 17h30 - 19h00 : 10 €

Enfants > 7 ans

Cycle de 12 séances : 110 €

- mercredi (16h - 17h30)

- samedi (11h - 12h30)

Samedi : 13h00 - 14h30 : 12 €

Ados - adultes

Lundi 17h30 - 19h00 : 14 €

Vendredi 19h - 20h30 : 10 € (gratuit pour les
abonnés)

Perfectionnement

Enfants - ados : mercredi 17h30 - 19h : 14 €

Ados - adultes : lundi 19h00 - 20h30 : 14 €

Tarifs

Entrée : 8 € (< 16 ans : 5 €)

10 séances : 70 €

abonnement : 1 mois (46 €),

3 mois (90 €), 6 mois (160 €),

1 an (270 €)

Location :

- baudrier : 2 €

- grigri : 2,50 €

- chaussons : 2,50 €

Groupes scolaires :

1h : 3 € / élève

1h30 : 3,50 € / élève

Autres groupes :

5 € / personne

Moniteur : 25 € / heure

Principe des «Randos de Marc»

En fonction des inscrits, le thème des randonnées sera :

- Rando sportive > allure de 5/6 km/h minimum > dénivelé et distance de 20/25 km, plus si affinités.
- Rando trail > dénivelé et distance de 15/20 km
- Rando nordique > travail avec les bâtons en découverte > relief limité et distance entre 10 et 15 km.

L'équipement doit être adapté au type de randonnée. L'endroit de départ sera annoncé lors de la réservation, pour tenir compte des déplacements des participants. Attention : généralement pour ces randonnées sportives, il n'est pas prévu d'arrêt «midi».

Pour chaque randonnée, il est impératif de s'inscrire au plus tard le vendredi 20h précédant la randonnée.

➤ Marc CHARLOT

Cotisations

Du 01/01/2016 au 31/12/2016 ou du 01/09/2016 au 31/08/2017

<i>dans un ménage</i>	<i>1^{er} membre</i>	<i>suivant</i>	<i>Bel->CAB</i>
<i>Membre CAB</i>			
Adulte : à partir de 24 ans	84 €	76 €	
Junior : -> 23 ans inclus	53 €	45 €	
<i>Membre BEL</i>			
Bel-Rando et sympathisant	30 €	26 €	55 €
Bel-Indoor : à partir de 24 ans	33 €	29 €	55 €
Bel-Indoor junior -> 23 ans inclus	16 €	16 €	38 €
<i>Membre UBS</i>			
UBS -> CAB	réduction de 10 € sur le tarif année complète		

*L'affiliation en septembre ou octobre vaut jusqu'au 31/08 de l'année suivante.
L'affiliation en janvier ou février vaut jusqu'au 31/12 de la même année.*



Journées «Nettoyage et aménagement» mode d'emploi

Bonjour amies et amis grimpeurs, débutants ou confirmés du CAB Hainaut !

Tout au long de l'année, vous avez l'occasion de grimper sur des massifs rocheux qui doivent être continuellement ré-équipés et entretenus : plutôt que de rester un grimpeur consommateur, devenez un grimpeur responsable, en participant, ne fût-ce qu'une fois par an, à un entretien et équipement de rocher. Certes, il s'agit d'une activité bénévole qui pourrait vous donner l'impression de vous « sacrifier » pour la communauté. Mais vous verrez vite que l'ambiance y est super-sympa et qu'on y apprend beaucoup, notamment en techniques de sécurité. De plus, les possibilités au cours de la journée sont très variées et vont d'un travail en paroi à des défrichages au sol : il y en a pour tous les goûts !

De grands efforts ont été faits par le GRAAL (Groupe de Ré-équipement et Aménagement Alpin de Landelies) pour rendre le site agréable et plus sécurisé. Le (sacré !) GRAAL travaille aussi sur le massif de Dourbes, qui sera bientôt totalement ré-équipé, mais qui, lui aussi, a besoin d'un ... sacré ... nettoyage !

Alors, que toute gente Dame et digne Chevalier enfourche sa monture pour venir aider les déjà présents Monty Pythons. Merci de venir munis de votre matériel de nettoyage (gants, lunettes de protection, sécateur, petit extracteur de racines dans les fissures, brosse en fer et brosse douce, petit marteau et petit burin, sac à mettre en bandoulière, pelle et râteau à sable...) ET de votre matériel EPI d'escalade : casque, baudrier, personnelle, mousquetons à vis, prussiks (NB : si vous n'avez pas tout ça, on vous en prêtera !) ... et après 2 séances, on vous offrira même, à défaut d'un étendard, un superbe T-shirt du ... GRAAL !

Informations et inscription auprès de Jacques Douchamps : 0477/57 21 21 ou 071/51 05 55 - jacques.douchamps@gmail.com

 Jacques DOUCHAMPS



Stage d'escalade «Printemps» 2016

Organisation

Ce stage est organisé par le Club Alpin Belge du Hainaut (CAB Hainaut) dans les rochers belges. Il s'adresse aux membres « Club Alpin » du CAB et aux membres du CAB ayant une autre affiliation que « Club Alpin ».

Age minimum 14 ans. Les débutants sont les bienvenus.

Encadrement par des initiateurs ADEPS et des grimpeurs expérimentés de la section, supervisés par un moniteur ADEPS (niveau 2). Un encadrant pour 3 stagiaires max.

Informations et inscription obligatoire auprès de Joceline Büki : 071/ 47 28 83 en soirée ou 0494/82 61 14 – nukij@hotmail.com

Dates, horaires

samedi 16 avril

dimanche 17 avril - Marche les Dames

samedi 30 avril

dimanche 1^{er} mai - Beez

De 10 h à 13 h et de 14 h à 17 h.

Au total, 24 heures d'escalade et d'exercices tels que confection des nœuds, assurage, rappels, remontées au prussik, sauvetage, etc...

Participation aux frais

- 88 euros pour les membres « Club Alpin ».
- 112 euros, assurance comprise, pour les stagiaires de plus de 18 ans, membres du CAB ayant une autre affiliation que « Club Alpin » ou non-membres.
- 100 euros, assurance comprise, pour les stagiaires de moins de 18 ans, membres du CAB ayant une autre affiliation que « Club Alpin » ou non-membres.

Ce montant est à verser pour le 8 avril au plus tard au compte : CAB Hainaut asbl – IBAN : BE71 9795 9786 5969 – BIC : ARSPB22
Mention : Stage printemps 2016 nom et prénom du stagiaire.

Matériel

Les débutants qui ne possèdent pas encore tout le matériel individuel peuvent l'emprunter au CAB Hainaut contre remise d'une caution : baudrier, descendeur, mousquetons à vis, prussik, casque et chaussons (en nombre limité).

➤ Joceline BÜKI



Portes Ouvertes 28 mai 2016

Après avoir organisé une journée en juin 2015 « les papys font de la résistance », nous relancerons cette année une Journée Portes Ouvertes à Landelies.

Cette journée sera encadrée par une vingtaine de bénévoles du CABH, dont des initiateurs, aide-moniteurs et moniteurs Adeps en randonnée et escalade. Le site de Landelies lui sera entièrement réservé.

Elle aura lieu, de 10h à 18h, le samedi 28 mai 2016, sur le site des Rochers de Landelies, rue du Blanc Caillou à 6110 Montigny-Le-Tilleul (à l'écluse de Landelies, suivre le chemin de halage de la rive gauche de la Sambre dans le sens du courant, donc vers Marchienne).

Cette journée est bien entendu ouverte à tous les membres du Club Alpin mais aussi aux non-membres, donc à quiconque, même sans expérience, souhaite découvrir les sports de Via ferrata, d'escalade ou de randonnée. Une participation de 2 euros sera demandée aux non-membres qui désirent s'essayer à l'escalade ou à la via ferrata.

Sont au programme :

- 11h30 à 17h30 : moulinettes sur la dalle du Fou – activité ouverte à tous, mêmes aux mineurs (accompagnés d'un parent)
- 11h30 à 17h30 : Via ferrata (1ère ou 2e partie ou entièreté)
- 14h : départ de la randonnée à allure familiale de 10 km entre Landelies et l'Abbaye d'Aulne
- 14h à 17h : atelier de découverte de l'escalade en tête (maximum 20 participants ; inscription obligatoire avant le 25 mai)
 - Âge minimum : 14 ans (si mineur, accompagné d'un parent)
 - Niveau minimum : 5a en salle
 - Objectif sortir une voie en tête

De la petite restauration et le bar seront disponibles toute la journée.

Renseignements et inscriptions auprès de l'équipe organisatrice, dont Jacques Douchamps :
071/51 05 55 ou 0477/57 21 21 -
jacques.douchamps@gmail.com

↪ Jacques DOUCHAMPS





Stage «Activités en haute montagne » 2016

Ce stage a pour but de vous initier ou de vous confirmer dans la plupart des activités liées à la haute montagne.

Nous vous proposons un module « initiation courses en haute montagne » avec ascension d'un sommet si la météo le permet.

Il se déroulera de la manière suivante :

- 3 journées d'écolage
- 1 journée « école de neige »
- 1 journée « école de glace »
- 1 journée «escalade en milieu naturel »
- Une course
- 2 journées pour l'ascension d'un sommet (Cotation F à PD)

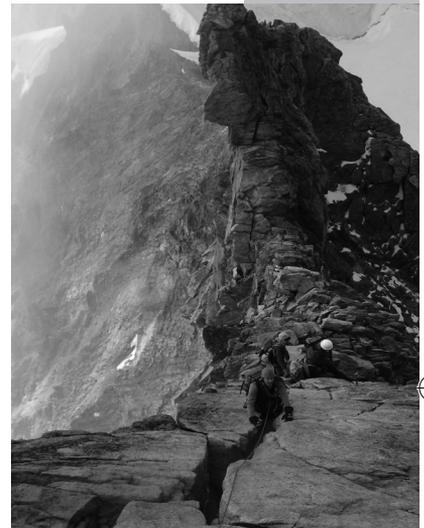
Les cinq journées d'activités « haute montagne » seront encadrées par un guide de haute montagne.

Nous vous proposons également un « Mont Blanc multi pass » d'une durée de 7 jours consécutifs vous donnant accès à tous les sites de la compagnie du Mont Blanc (Aiguille du Midi, les Grands Montets, Mer de glace, domaine de Balme, etc.).

Le séjour se déroulera aux Houches, petit village très proche de Chamonix, du 03 au 13 juillet 2016.

Les journées durant lesquelles vous ne serez pas sous encadrement d'un guide de haute montagne seront considérées comme un rassemblement et donc, selon la législation en vigueur, il s'agira de journées « NON ENCADREES ».

Un membre du CAB Hainaut sera sur place durant toute la durée du stage/ rassemblement afin de gérer et de veiller au bon déroulement des activités.





Le prix de ce stage est de :

- 580,00 € pour les membres du CAB Hainaut (Affiliation Club Alpin)
- 550,00 € pour les jeunes de 16 à 21 ans (les mineurs doivent être accompagnés par un adulte responsable)
- 630,00 € pour les membres du CAB toutes sections confondues (Affiliation Club Alpin obligatoire)

Ne sont pas compris dans ce prix : l'hébergement, les repas, les trajets, les boissons et les éventuelles nuitées supplémentaires en refuge.

Date limite d'inscription : 01 JUIN 2016

Votre inscription sera avalisée à la date du versement intégral de votre séjour sur le compte du CABH :
N° compte : IBAN BE71 9795 9786 5969 - BIC ARSPB22
Avec la mention : « stage Alpinistes : nom et prénom »

Renseignements : Philippe Vandeveld –
0476/48 05 88 - philippe.vandeveld@gmail.com

NB : Le stage devra impérativement comprendre 6 participants. Si ce quota n'est pas atteint, le stage sera annulé.

 Philippe VANDEVELD



Photos E.D.





Rassemblement des Dolomites 2016

Le rassemblement des Dolomites aura lieu cette année du dimanche 17 au dimanche 24 juillet.

Lieu

Misurina et son lac, entre les Tre Cime di Lavaredo et la conque de Cortina d'Ampezzo.

Le fonctionnement restera semblable aux années précédentes :

réunion le soir à l'Albergo Miralago: écoute des propositions et formation des groupes du lendemain, par activités.

Activités prévues

- via ferrata,
- escalade avec ou sans guide, escalade sur rochers équipés (à quelques km de Misurina),
- randonnée nature ou historique (Guerre de 1914-1918),
- VTT de randonnée (on peut amener son vélo ou en louer à Cortina).

Les ferratas, autour de Misurina, sont très variées. Nous pouvons donc organiser deux groupes, avec ferrata plus facile ou ferrata plus engagée.

L'an dernier nous avons eu plusieurs fois, dans une même ferrata, un groupe rapide et un groupe plus posé.

Du matériel de ferrata (casque, baudrier, longe) peut être réservé auprès du CAB Hainaut pour ceux qui voudraient d'abord faire un essai.

L'an dernier, une journée de ferrata a été organisée à Landelies. Sur demande, une journée d'initiation pourrait y être organisée au printemps pour les néophytes.





Attention : dans les Dolomites, les approches et les retours sont parfois très longs ; il faut être bon marcheur et ne pas s'attendre à des ferratas « juste au dessus du parking ».

Renseignements pratiques

Contacts :

Laurent Jeanmart - courriel : laurent.jeanmart@voo.be

Aldo Cassol - courriel : cassolaldo@brutele.be – Tel. 071/95 35 18 (le soir)



Covoiturage :

Ceux qui ont de la place ou qui cherchent une place dans une voiture peuvent aussi prendre contact : nous ferons suivre les offres et les demandes.

Traduction :

Les courriels de réservation peuvent être traduits en italien par A. Cassol.

Hôtels à prix démocratique :

- Hôtel où logent la plupart des participants au rassemblement Albergo Miralago - Via delle Guide alpine, 3 - 32040 Misurina (BL)
Tel. 00 39/0435 39123
Fax. 00 39/0435 39226
albergomiralago@libero.it

L'équipe compte plusieurs personnes expérimentées en ferrata, dont le plus jeune a 16 ans.

- Hôtel (à 700m de l'hôtel Miralago)
Sport hôtel (sans restaurant, excellente pizzeria à proximité)
Via Monte Piana 18 , 32040 Misurina (BL)
Tel. 00 39/0435 39125 - sporthotel.misurina@alice.it

- Hôtel très confortable (à 600m de l'hôtel Miralago)
Grand Hotel Misurina
Via Monte Piana 21-32040 Misurina
Tel. 00 39/0435 39191 - Fax 00 39/0435 39194 - booking@bluhotels.it
Il est conseillé de passer par Neckerman pour avoir de meilleurs prix.

- Camping (à 300m de l'hôtel Miralago)
Camping Alla Baita
Via Col Sant Angelo 48 - 32040 Misurina (BL)
Tel. 00 39/0435 39039 - Fax 00 39/0435 39039.





CAB hainaut : qui fait quoi?

ADMINISTRATEURS

PRESIDENT et GESTION DES ROCHERS :

Jacques Douchamps, ☎ 0477/57 21 21 ✉ jacques.douchamps@gmail.com

VICE PRESIDENT, GESTION DES MEMBRES et SUIVI ENVOI ROC & GLACE :

Philippe Vandeveld, ☎ 0476/48 05 88 ✉ philippe.vandeveld@gmail.com

TRESORERIE :

Nadine Massut, ☎ 071/515 530 masna@skynet.be

SECRETAIRE :

Florance Guglielmin, ☎ 064/28 27 33 ✉ secretcabh@hotmail.com

COORDINATION DES ACTIVITES :

Arnaud Jacobs, ☎ 0473/50 55 74 ✉ j.arnaud@skynet.be

Hubert Pourtois ☎ 0474/64 24 20 ou 067/44 46 73 ✉ ismene.duray@outlook.be

•

MISE EN PAGE ROC & GLACE

Etienne Delmée, ☎ 0477/78 80 13 ✉ etienne.delmee@skynet.be

•

GESTION DU MATERIEL

Joceline Buki, ☎ 071/47 28 83 ✉ bukij@hotmail.com
rue des Combattants 21, 6032 Mont-sur-Marchienne

•

WEBMASTER

Yves Delmotte, ☎ 0497/820 821 ✉ delmoty@hotmail.com

SITE INTERNET du CAB Hainaut :
WWW.CABHAINAUT.ORG

PAGE FACEBOOK du CAB Hainaut :
CLUB ALPIN BELGE - HAINAUT

Votre club est sur Facebook où il reprend, entre autres, les activités programmées et des informations provenant de la Fédération. Il permet aux membres de s'échanger des informations ou de programmer des sorties entre eux.

Le lien : <https://www.facebook.com/GROUPS/73204770464/>





magasin spécialisé en course à pied, randonnée et montagne

83 avenue Paul Pastur à Mont-sur-Marchienne

JOGGING
TRAIL
ATHLÉTISME
MARCHE NORDIQUE
RANDONNÉE
SPORTS D'HIVER
ORIENTATION
MONTAGNE

Ouvert
du mardi au samedi
10h00 - 18h30
Tél.: 071 51 93 95
www.o2max.be



marcher

courir

s'évader

running & outdoor



patagonia



saucony



NEVER STOP EXPLORING™

GARMIN



F A L K E
ERGONOMIC SPORT SYSTEM



SALLE D'ESCALADE



... une salle conviviale !

HAUTEUR 15 M • SURFACE 750 M² + 60 M² DE BLOC • VOIES ±100 • CAFÉTÉRIA

HORAIRES

Ouvert tous les jours
de 10h à 22h30
Week-end de 10h à 19h

TARIFS

Après 17h et W-E :
entrée : 9 €
Avant 17h :
entrée : 7,5 €
Carte 10 séances :
Adultes : 81 €
Etudiants : 62 €

INFORMATIONS

Chemin Chêne aux Haies, 2
7000 MONS Belgique
Tél/Fax 065 84 44 30
www.facenord.be
Facebook : Face Nord

LOCATION MATÉRIEL

Baudrier +
descendeur : 2,5 €
Chaussons : 2,5 €

RÉDUCTIONS

Abonnements
Etudiants
Ecoles
Groupes
Anniversaires

STAGES

Congés scolaires

COURS

