

Club Alpin Français-Ile de France  
5 rue Campagne Première (adresse postale)  
12 rue Boissonade (accueil)  
75014 Paris  
Tél. 01 42 18 20 00

Réf. Sorties : F001, F002, F003, F004, F005,

# SKI NORDIQUE

SAISON 2005 - 2006

## SKI DE FOND DANS LE VAL DE CONCHES (Suisse)

10 - 11 décembre 2005

### \* ANIMATEURS :

- ♥ Réf. F001 (Débutants) = Bernadette P.
- ♥ Réf. F002 (initiation Skating) = Farida Rabourg (tél. pers. 01.46.30.13.54)
- ♥ Réf. F003 (Progression toutes Techniques) = Dominique Faure (tél.pers. 0148812776)
- ♥ Réf. F004 (Perfectionnement Skating) = Emmanuel K.
- ♥ Réf. F005 (Longue Distance) = Franck Rabourg (tél. pers. 01.46.30.13.54)
- \* RENDEZ-VOUS : Porte d'Orléans, sous le monument Leclerc à 21h15 le vendredi 10 décembre.
- \* VOYAGE : Transport par autocar-couchettes (Globe Tourisme Autocars)
  - Départ le vendredi 10 décembre à 21 h 30 précises
  - Retour lundi 11 au matin pour les premiers métros (vers 5h30)

### \* PROGRAMME :

Le Rhône a quitté depuis peu son glacier quand il entre dans le Val de Conches (Obergoms), vallée large et tranquille à 1300 m d'altitude. D'Oberwald à Niederwald, sur plus de 20 km, parmi les charmants villages aux clochers à bulbe, les pistes de ski de fond faciles parcourent la vallée sous les sommets de l'Oberland et du Valais. Nous séjournerons dans la sympathique Ferienlager Aegina à Ulrichen.

Ski de fond pour tous les niveaux, changement de groupe possible en cours de W.E. En principe, chaque jour, technique le matin et balade l'après-midi avec mise en pratique.

Pour tous, c'est l'ouverture de la saison et l'occasion de mieux la vivre grâce aux conseils. En bref, retrouvailles pour le plaisir de la glisse !

Hébergement (dortoirs, draps fournis) et repas au Ferienlager Aegina à Ulrichen.

\* Pour la définition des niveaux, se reporter à NEIGES 2006

### \* EQUIPEMENT :

Equipement complet du ski de fond. Il est conseillé d'avoir son matériel personnel. La location de bon matériel devient de plus en plus difficile à Paris (location skis à farter pour le classique et skis patinage : la Haute-Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris, tél. 01.42.72.38.43 ou sur place à Oberwald avec un petit déplacement). Farts prévus par le C.A.F. pour initiation et niv.1. Prendre du Defartex et chiffons pour le défartage, bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds. Le Val de Conches est une vallée où il peut faire très froid.

Carte d'identité et quelques francs suisses pour les frais personnels, la redevance, et l'éventuelle utilisation du petit train rouge qui circule dans la vallée.

\* PARTICIPATION AUX FRAIS : 174 Euros (tout compris, sauf la redevance)

\* INSCRIPTION AU SECRETARIAT avec le bulletin ci-joint, EXCLUSIVEMENT (on peut aussi télécharger un bulletin d'inscription sur la page du programme sur le site internet).