

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 : F019, F020, F021, F022,

SKI NORDIQUE

Saison 2005 - 2006

SKI DE FOND AUX SAISIES (Savoie) 18 - 19 mars 2006

* ANIMATEURS :

- ♥ Réf. F019 (Rando Nordique) = Philippe Dujardin (tél. pers. 04.72.42.07.93)
- ♥ Réf. F020 (Progression Classique) = Luc Mériaux (tél. pers. 02.31.85.40.15)
- ♥ Réf. F021 (Perfectionnement Skating) = Franck et Farida Rabourg (tél. pers. 01.46.30.13.54)
- ♥ Réf. F022 (Longue Distance) = Emmanuel K.

* RENDEZ-VOUS : Porte d'Orléans, sous le monument Leclerc, 21 h 15 le vendredi 18 mars.

* VOYAGE : Transport par autocar-couchettes (Globe Tourisme Autocars)
- Départ le vendredi 18 mars à 21 h 30 précises
- Retour lundi 19 au matin pour les premiers métros (5 h 30 env.)

* PROGRAMME :

Dans le Massif du Beaufortain, face au Mont-Blanc, le site nordique réputé des Saisies fut aussi site olympique. Sur le plateau, toujours bien enneigé grâce à son altitude (1600 m), on skie sur des pistes bien entretenues, faciles ou moins faciles, mais toujours agréables et souvent en forêt. Hébergement et repas au gîte Savoie Claire situé à 2 km de la station des Saisies. Prévoir d'y faire un petit détour pour faire provision du délicieux fromage de Beaufort. Ski de fond pour tous les niveaux, changement de groupe possible en cours de W.E. En principe, technique le matin et balade l'après-midi avec mise en pratique et conseils.

- 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 de skis à farter et skating : La Haute-Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris, tél. 01.42.72.38.43 ou sur place). Farts prévus par le C.A.F. pour débutants et niveau initiation. Prendre Defartex et chiffons pour le départage, bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et drap-housse pour la nuit au gîte.

* PARTICIPATION AUX FRAIS : 162 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).