

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

SKI NORDIQUE

SAISON 2007 – 2008

Réf. Sorties : 08-F01, 08-F02, 08-F03, 08-F04

SKI DE FOND A BESSANS (Haute-Maurienne) 15 – 16 Décembre 2007

* **Responsable sortie** : **Franck Rabourg** Tel mobile : 06 28 09 83 25

* **ANIMATEURS** :

♥ Réf 08-F01 (Découverte) = **Béatrice Coutant** (04 78 75 34 22 ou 06 70 61 22 91)

♥ Réf 08- F02 (Initiation Skating) = **Farida Rabourg** (06 17 94 00 25) / **Bernadette P.**

♥ Réf 08- F03 (Progression skating)= **Dominique Faure/Christian Kieffer** (01 48 81 27 16)

♥ Réf 08- F04 (Longues Distances) = **Franck Rabourg** (06 28 09 83 25)

=> Pour la définition des niveaux, se reporter à *NEIGES 2008*.

* **RENDEZ-VOUS** : Porte d'Orléans, sous le monument Leclerc, 21h15 le vendredi 14 janvier.

* **VOYAGE** :
- Transport par autocar-couchettes (Autocars Henri Mathieu)
- Départ le vendredi 14 décembre à **21 h 30 précises**
- Retour lundi 17 au matin pour les premiers métros (5h30 env.)

* **PROGRAMME** :

L'Arc, né des glaciers accrochés aux flancs des pointes Levanna, coule ensuite sous les sommets de la Vanoise, parcourant la vallée située en Haute Maurienne . Elle s'élargit momentanément permettant aux 65 km de pistes du site nordique d'occuper la petite plaine autour du charmant village de Bessans. L'altitude (1800 m) et le court ensoleillement assurent à cette époque une neige et un traçage de qualité.

Ski de fond encadré, avec 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.

En marge du ski, une promenade à Bessans est conseillée avec détours par la fromagerie.

Hébergement et repas au nouveau gîte d'étape du Petit Bonheur , près du village.

* **EQUIPEMENT** :

Equipement complet du ski de fond. Il est conseillé d'avoir son matériel personnel même si la location sur place à Bessans est possible. **Farts et paraffines non prévus par le C.A.F. sauf pour les débutants** (pour le cours découverte prendre des chiffons pour le défartage, sauf location de ski à écailles) bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et un drap-housse pour la nuit au gîte.

* **PARTICIPATION AUX FRAIS** : **180 Euros** (tout compris, sauf la redevance)