

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

SKI NORDIQUE

SAISON 2007 - 2008

Réf. Sorties : 08-F07, 08-F08, 08-F09, 08-F10

SKI DE FOND A LAMOURA (Haut-Jura) 26 - 27 Janvier 2008

*Responsable car Félix Chambert tel portable :

* ANIMATEURS :

♥ Réf 08-F07 (Découverte toutes techniques) = Christian Kieffer (01 46 81 56 47)

♥ Réf 08- F08 (Initiation Skating) = Félix Chambert (01 42 07 92 53)

♥Réf 08- F09 (Longues Distances) = Bernadette P.

♥ Réf 08- F10 (Progression Skating et classique) = Dominique Rousseau (02 32 51 64 60)

* RENDEZ-VOUS : Porte d'Orléans, sous le monument Leclerc, 21h45 le vendredi 25 janvier.

* VOYAGE : -Transport par autocar-couchettes (Autocars Henri Mathieu)
- Départ le vendredi 25 janvier à 22 h15 précises
- Retour lundi 28 au matin pour les premiers métros (5h30 env.)

* PROGRAMME :

Les niveaux techniques et les itinéraires des pistes sont ici très variés , depuis la combe du lac plate et facile vers les massifs des Arobiens et du Massacre jusqu'à Prémanon et Lajoux , et même Bellecombe ou les Rousses et le Risoux pour les adeptes des longues distances .

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 au fil de l'itinéraire .

Hébergement et repas (pension complète) en centre de vacances situé près du VVL , à proximité de la combe du départ de la célèbre transjurassienne .

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

* EQUIPEMENT :

Equipement complet du ski de fond. Il est conseillé d'avoir son matériel personnel. La location de bon matériel n'est pas toujours facile à Paris (location skis à farter de préférence pour le classique et skis patinage : la Haute-Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris, tél. 01.42.72.38.43 ou plus simplement sur place, avec l'aide de votre animateur). Farts prévus par le C.A.F. (pour le cours découverte prendre des chiffons pour le défatage, sauf location de ski à écaïlles) bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et un drap-housse pour la nuit au gîte.

* PARTICIPATION AUX FRAIS : 165 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)