

SKI NORDIQUE

SAISON 2008 – 2009

SKI DE FOND EN QUEYRAS (Hautes-Alpes) Du 26 décembre 2008 au 01 janvier 2009

* **ANIMATEUR** : Christophe Denêtre 01-60-82-78-94

- ♥ **Réf : 09-F06 : Randonnée ski de fond itinérante avec portage limité.**
- ♥ **Niveau : moyen, être débrouillé en descente, savoir s'arrêter en chasse neige**
- ♥ **Nombre de personnes : 7 + l'organisateur**
- ♥ **Accord obligatoire de l'encadrant, le contacter avant l'inscription.**

Dans le parc naturel du Queyras, le ski de fond se décline sur de beaux itinéraires en balcon au pied de hautes montagnes ensoleillées.

Les points forts : le col d'Izoard, la vallée d'Abries au pied du mont Viso, la vallée de St-Véran, l'Aigue Blanche, réveillon au refuge Agnel, col d'Agnel au petit matin (lever du soleil ...).

A bientôt sur les skis,
Christophe

Programme :

26/12 : arrivée train de nuit vers 8 h à Montdauphin-Guillestre. (RV à l'arrivée pour ceux qui sont sur place) navette pour Arvieux, journée tranquille autour de Arvieux et lac de Roue. On laissera nos sacs à dos au chalet Viso à La Chalp.

27/12 : pas de portage juste le pique-nique, tentative pour montée au col d'Izoard 2360 m et voir le refuge Napoléon si pas de risque d'avalanche, nuit au chalet Viso à La Chalp.

28/12 : Navette pour Abries, dépôt du sac a dos. Remontée du Guil jusqu'au plus loin qui sera possible. Nuit en gîte «Le Villard» à Abries.

29/12 : portage du sac à dos, descente du Guil puis remontée sur la Chalp de St-Véran, nuit au gîte la Baita du Loup.

30/12 : pas de portage, St-Véran et vallée de l'Aigue Blanche, nuit au même gîte.

31/12 : portage du sac, montée au refuge Agnel, nuit au refuge et réveillon, montée du col Agnel 2744 m (vue sur le Viso ?) sans sac ou le lendemain.

01/01 : portage du sac, descente vers Villevieille puis Aiguilles, navette pour Montdauphin-Guillestre, dîner possible au restaurant Lacour et train de nuit pour Paris, arrivée a Paris le 02 janvier vers 6h.

Liste du matériel :

Poids du sac a dos **moins de 10kg avec 1 litre d'eau.**

Un drap sac, une tenue de ski de fond ou pantalon chaud ample et imperméable, anorak chaud et imperméable, 2 à 3 paires de chaussettes, collants, guêtres ou stop-tout, chaussures de marche genre treks , bonnet, survêtement, et sous-vêtement de rechange, lampe de poche, 2 paires de gants et sous gants, lunette de soleil, double-peau pour soigner les ampoules-compeed, affaires de

toilette + écran total et lèvres, gourde, couteau, couverts, sacs plastique pour protéger vos affaires.

Matériel de ski :

Ski de fond adaptés à la randonnée nordique à écailles ou sans (prévoir fart ou peaux autocollantes si pas d'écailles), des skis à carre ne sont pas nécessaires car 70% de l'itinéraire est sur piste, mais prévoir tout de même des skis stables, chaussures et bâtons adaptés, on peut louer sur place à La Chalp d'Arvieux pour les 2 premiers jours et à Aiguilles pour la deuxième partie.

Budget et nuits : Chalet Viso à La Chalp d'Arvieux : 2 nuits, refuge le Villard à Abries 1 nuit, gîte la Baita du Loup à la Chalp de St-Véran : 2 nuits, refuge Agnel (réveillon), 1 nuit. Participation 320 euros + prévoir fond de caisse pour imprévus sur place et boissons. Les piques-niques ne sont pas compris dans ce budget, il sera possible d'acheter sur place ou bien de commander la veille dans les gîtes. Il est préférable d'apporter son(ses) premier(s) pique-nique(s).

Inscriptions : Il est nécessaire de contacter l'organisateur au préalable pour discuter un peu avec lui et avoir son accord puis auprès du CAF avec versement de 200 euros à l'inscription et le solde de 120 euros au plus tard à un mois du départ. Il faut nous remettre les deux chèques le jour de l'inscription sachant que le deuxième sera encaissé à un mois du départ. **Chaque participant s'occupe d'acheter son billet de train. Gare d'arrivée Montdauphin-Guillestre.** (RV et dispersion correspondant au départ du train de nuit du 25/12 au soir et retour le 01/01 au soir)

Ouverture des inscriptions le 16 septembre 2008. (Pensez à acheter vos billets de train 3 mois avant la date de départ pour bénéficier d'un bon tarif !)