

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 2008 - 2009

Réf. Sorties : 09-F07, 09-F08, 09-F09, 09-F10, 09-F11

SKI DE FOND A BESSANS (Haute-Maurienne)

17 - 18 Janvier 2009

* **Responsable sortie** : Franck Rabourg Tel mobile : 06 80 34 66 06

* **ANIMATEURS** :

- ♥ Réf 09-F07 (Découverte toutes techniques) = Christian Kieffer (01 46 81 56 47)
- ♥ Réf 09- F08 (Initiation Skating) = Farida Rabourg (06 17 94 00 25)
- ♥ Réf 09- F09 (Progression classique)= Emmanuel K.
- ♥ Réf 09- F10 (Distance loisir) = Béatrice Coutant (06 70 61 22 91)
- ♥ Réf 09- F11 (Longues Distances) = Franck Rabourg (06 80 34 66 06)

=> Pour la définition des niveaux, se reporter à NEIGES 2008/2009.

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

- * **VOYAGE** :
- Transport par autocar-couchettes (Autocars Moreau)
 - Départ le vendredi 16 janvier à **21 h 30 précises**
 - Retour lundi 19 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 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** (prendre des chiffons pour le défatage, 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** : **195 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)