

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-F13, 09-F14, 09-F15, 09-F16, 09-F17

SKI DE FOND A AUTRANS (Vercors) 31 janvier – 1 février 2009

***Responsable sortie : 06 13 23 27 23 tel portable :**

*** ANIMATEURS :**

- ☺ Réf 09-F13 (Débutants) = Béatrice Coutant
 - ☺ Réf 09- F14 (Initiation Skating) = Félix Chambert
 - ☺ Réf 09- F15 (Progression Skating) = Christian Kieffer
 - ☺ Réf 09- F16 (Ski distance loisir) = Alain Leclère
 - ☺ Réf 09- F17 (Ski distance sport = Groupe autonome
- Vous pouvez prendre contact avec eux via le KiFaiKoi sur le site Internet*

*** RENDEZ-VOUS :** Porte d'Orléans, près du monument Leclerc, à 21h45 le vendredi

*** VOYAGE :** - Transport par autocar-couchettes (Autocars Moreau)
- Départ le vendredi 30-01 à 22h15 **précises**
- Retour lundi 02-02 au matin pour les premiers métros (5h30 env.)

*** PROGRAMME :**

Les niveaux techniques et les itinéraires des pistes sont variés : assez plats autour de Autrans, plus pentu au fur et à mesure qu'on s'éloigne (crêtes le la Molière par exemple)
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) DANS UN CENTRE À AUTRANS.

*** Pour la définition des niveaux, se reporter au site Web ou à NEIGES 2009**

*** 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, <http://www.lahauteroute.com>), il sera possible de louer son matériel sur place. Farts prévus par le Club (pour le cours découverte prendre des chiffons pour le défartage, 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 :** 170 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)