

Club Alpin Français-Ile de France

5 rue Campagne Première (adresse postale)

12 rue Boissonade (accueil)

75014 Paris

Tél. : 01 42 18 20 00

<http://www.clubalpin-idf.com>

SKI NORDIQUE

SAISON 2009 - 2010

Réf. Sorties : 10-F01, 10-F02, 10-F03, 10-F04, 10-F05

Ski de fond dans le Val de Conches (Valais Suisse)

12 - 13 décembre 2009

Responsable sortie : Emmanuel K.

ANIMATEURS :

10-F01 (Découverte toutes techniques) : Bernadette P.

10-F02 (Initiation Skating) : Farida Rabourg, Agnès Méoulet-Morieux

10-F03 (Perfectionnement Classique) : Emmanuel K.

10-F04 (Perfectionnement Skating) : Franck Rabourg

10-F05 (Ski distance sport et/ou loisir) : Autonomes avec coordinateur

Vous pouvez prendre contact avec eux via le KiFaiKoi sur le site Internet; pour la définition des niveaux, se reporter au site Internet ou à la brochure NEIGES 2010

RENDEZ-VOUS : Porte d'Orléans, près du monument Leclerc, à 21h15 le vendredi 11 décembre.

VOYAGE : Transport par autocar-couchettes (Autocars Moreau)

Départ le vendredi 11 décembre à 21h45 **précises**

Retour lundi 14 décembre au matin pour les premiers métros (5h30 environ)

PROGRAMME :

Le Rhône a quitté depuis peu son glacier quand il entre dans le Val de Conches (Obergoms), vallée large et tranquille à 1300 m d'altitude. D'Oberwald à Niederwald, sur plus de 20 km, parmi les charmants villages aux clochers à bulbe, les pistes de ski de fond faciles parcourent la vallée sous les sommets de l'Oberland et du Valais.

Ski de fond pour tous les niveaux, changement de groupe possible en cours de séjour. En principe, chaque jour, technique le matin et balade l'après-midi avec mise en pratique.

Pour tous, c'est l'ouverture de la saison et l'occasion de mieux la vivre grâce aux conseils. En bref, retrouvailles pour le plaisir de la glisse !

Hébergement et repas (demi-pension) dans un hôtel à Oberwald : **pensez à apporter le pique-nique du samedi et dimanche midi.**

EQUIPEMENT :

Il est conseillé d'avoir son matériel, mais il sera possible d'en louer sur place. Location possible à Paris : la Haute Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris (<http://www.lahauteroute.fr/> 01.42.72.38.43)

Farts prévus par le Club. Pour le cours découverte prendre des chiffons pour le défartage.

Équipement complet de ski de fond : Bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et petit sac à dos.

PARTICIPATION AUX FRAIS : 200 € pour la demi-pension tout compris (sauf la redevance et location de matériel)

INSCRIPTION : remplir le bulletin d'inscription depuis l'Espace Membre (<http://www.clubalpin-idf.com/>) sur le site Internet.

INFORMATIONS EN CAS D'ANNULATION

De mauvaises conditions de neige ou un car insuffisamment rempli peuvent nous conduire à annuler une sortie. Il vous sera alors proposé de transférer l'inscription sur une autre sortie dans la limite des places disponibles, ou le remboursement de votre inscription. Toutefois, si les arrhes versées pour la réservation d'un hébergement ne peuvent être totalement récupérées, le CAF IdF se réserve la possibilité d'en retenir une quote-part.