

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-F07, 10-F08, 10-F09, 10-F10, 10-F11, 10-F12

Ski de fond à Bessans (Haute-Maurienne)

16 - 17 janvier 2010

Responsable sortie : Franck Rabourg (06 80 34 66 06)

ANIMATEURS :

10-F07 (Découverte toutes techniques) : Farida Rabourg

10-F08 (Initiation Skating) : Béatrice Coutant, Agnès Méoulet-Morieux

10-F09 (Perfectionnement Classique) : Emmanuel K.

10-F10 (Perfectionnement Skating) : Franck Rabourg

10-F11 (Ski distance classique) : Olivier Renault

10-F12 (Ski distance sport) : 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 21h00 le vendredi 15 janvier.

VOYAGE : Transport par autocar-couchettes (Autocars Moreau)

Départ le vendredi 15 janvier à 21h30 **précises**

Retour lundi 18 janvier au matin pour les premiers métros (5h30 environ)

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 :

Il est conseillé d'avoir son matériel, mais il sera possible d'en louer sur place.

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

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

PARTICIPATION AUX FRAIS : 198 € 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.