

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 2010 – 2011

Réf. Sorties : 11-F06, 11-F07, 11-F08, 11-F09, 11-F10

Ski de fond à Bessans (Haute-Maurienne)

15 – 16 janvier 2011

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

ANIMATEURS :

11-F06 (Découverte toutes techniques) :	Béatrice Coutant
11-F07 (Initiation Patinage) :	Farida Rabourg - Agnès Méoulet-Morieux
11-F08 (Ski Distance Classique) :	Alain Leclere - Olivier Renault
11-F09 (Perfectionnement Patinage) :	Franck Rabourg
11-F10 (Randonnée Nordique) :	Christian Kieffer

Vous pouvez prendre contact avec eux via le KiFaiKoi sur le site Internet; pour la définition des niveaux, se reporter au site Internet.

RENDEZ-VOUS : Porte d'Orléans, près du monument Leclerc, à 21h00 le vendredi 14 janvier.

VOYAGE : Transport par autocar-couchettes
Départ le vendredi 14 janvier à 21h30 **précises**
Retour lundi 17 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.

Equipement complet de ski de fond : Bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds, etc.

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/>).

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.