



CLUB ALPIN IDF

Alain Bourgeois

*RAQUETTES EN QUEYRAS
Du 4 au 6 Mars
soumis à l'accord de l'organisateur
8 participants avec organisateur*

RQ 19

Descriptif :

Au cœur du parc régional, Molines en Quéyras est un village préservé qui offre la possibilité de pratiquer les sports d'hiver sur les thèmes de la nature et de l'authenticité.

Vendredi, Samedi, Dimanche :

Nous évoluerons entre 1800m et 2600 m d'altitude. En fonction de la météo et de l'enneigement différents circuits raquettes sont possibles.

Pour deux nuits nous serons hébergés dans un chalet authentique et un refuge de montagne nommé Vie Sauvage (Cheminée pour éclairer notre soirée).

Niveau :

D'un niveau moyen et de niveau II montagne, cette randonnée est accessible aux débutants s'ils pratiquent régulièrement de la randonnée de plaine. Chaque jour, nous aurons une dénivelée positive de 400m à 600 m sur une distance de 10 à 12 km .

Coût :

100 Euros comprenant la demi pension (hors boissons), les frais administratifs et d'organisation. Prévoir son pique-nique du vendredi midi.

Équipement :

Nous sommes en montagne, donc vêtements adaptés (polaire, anorak, bonnet, paire de gants, chaussettes chaudes, lunettes de soleil, crème solaire).

Raquettes à neige, deux bâtons avec rondelles.

Kit ARVA (pelle, sonde, arva) avec piles de rechange. Par mesure de sécurité ce matériel est obligatoire.

Des exercices de sécurité montagne seront enseignés au cour de ce séjour.

Transport :

**Aller le jeudi 3 mars Paris Gare d'Austerlitz Montdauphin Guillestre
départ 22h 04 arrivée 6h 46**

**Retour le dimanche 6 Mars Montdauphin Guillestre Paris départ 21 h
arrivée gare d'Austerlitz 6h 45 .**

Chaque participant prend en charge son billet de train.

Rendez vous à 21h 40 devant le quai de départ du train.

**A Montdauphin Guillestre un car nous attendra pour nous emmener
à Molines . (20 Euros A/R).**

POUR TOUTES INFOS VOUS POUVEZ ME CONTACTER PAR LE KIFAIKOI SITUE
SUR LA GAUCHE DU SITE DU CLUB.