



Organisateur : Michel Diamantis
Contact : mdiamantis@orange.fr 06 63 76 54 10

Rencontres européennes de marche nordique en Vercors 12 au 15 juillet

Niveau : MN 2 avec dénivelé

Informations / programme / déroulement : ...

- Vendredi 12 : rendez-vous au gîte du Val Joyeux à Méaudre à partir de 18h (repas 19h30). Possibilité d'une première marche de mise en jambe pour ceux qui arrivent dès 13h (me contacter).
- Samedi 13 toute la journée : marche nordique entre nous pour s'habituer à grimper 500m. Repas du soir au gîte.
- Dimanche 14
 - matin : transfert à Villard de Lans pour visiter les stands et retirer les dossards.
 - 12h transfert au départ de la marche.
 - 12h30 à 18h30 marche nordique vers Autrans de 23km avec deux dénivelés possibles : 850 ou 930m. Trois ravitaillements officiels sont prévus ainsi que des animations permettant de souffler. (en cas de grosse fatigue, possibilité de distance plus faible et de moindre dénivelé)
 - 19h soirée bivouac à Autrans. Le repas du dimanche soir n'est pas compris dans le prix de pension. Retour en voiture au gîte de Méaudre.
- lundi matin 10h retour sur Paris après le petit déjeuner au gîte.

Equipement :

Chaussures de jogging ou de trail, bâtons de marche nordique (me contacter pour un prêt éventuel), sac à dos léger avec le matériel habituel de rando en montagne.

Attention : ne pas oublier son **sac à viande** ou une paire de draps pour les trois nuits en gîte

Transport :

Libre. Le dernier train au départ de la gare de Lyon permettant d'arriver le vendredi pour le repas est le 14h07 (via Valence) arrivant à Grenoble à 17h40 puis correspondance avec le bus transIsère 5100 de 17h50 et changement à Lans-en-Vercors (Office du tourisme) 18h38 pour le bus 5120 de 18h40 arrivant à Méaudre (les Morets) à 19h08.

Retour : selon un départ dès le matin ou une dernière marche (me contacter)

Méaudre	10 :30	12 :35	14 :35
Lans en Vercors	11 :00	13 :05	15 :05
Grenoble	11 :45	14 :00	15 :50
Train	13 :23 TER 17622 TGV 6622	14 :26 TER 17624 TGV 6624	16 :25 TER 17628 TGV 6628
Paris	17 :02	18 :07	20 :07

Hébergement :

Dans deux chambres, chacune avec mezzanine, soit au total 8 couchages (dont deux grands lits).
En demi-pension vendredi et samedi sans le repas du dimanche soir, avec le petit déjeuner du lundi

Le Val Joyeux : La Verne - 38112 MEAUDRE

Tél : 04.76.95.21.45

Email : val-joyeux@orange.fr - Site internet : www.val-joyeux.com

Attention : prévoir les casse-croustes du midi.

Inscriptions :

Nous serons dix au maximum, tant pour l'hébergement que pour les transferts en voiture entre l'hébergement et les activités.

Montant de la participation : 123€

Comprenant l'hébergement, les repas de vendredi et samedi soir, les frais d'inscriptions à la marche officielle de dimanche après-midi et les trois ravitaillements associés à la manifestation.

Ne comprenant pas les frais de transport ainsi que les casses croûtes de midi, le repas de dimanche soir (à déterminer sur place) et les frais personnels.

Sortie avec accord de l'organisateur : Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente. Procédez de préférence par demande d'accord en ligne lors du processus d'inscription.

Assurance annulation : Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription.

Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif, l'organisateur se réserve le droit de le modifier en fonction des conditions météorologiques ou de la forme du groupe.