



club alpin français  
Ile-de-France



Activité : Randonnée nordique  
Saison 2013-2014  
Code sortie : 14-F13

**Organisateurs** : Michel Diamantis  
**Contact** : voir rubrique Kifaikoi - tel : 06 63 76 54 10

## **Initiation ski de randonnée nordique (Lamoura)** **Samedi 25 Janvier 2014 - Dimanche 26 Janvier 2014 / 2 jours**

**Niveau** : En étoile. Initiation en deux ballades à la journée.

### **Informations :**

Connaissances nécessaires : **bien posséder les bases de la technique du ski nordique** : pas alternatif, poussée simultanée et chasse-neige efficace pour le freinage.

La randonnée est très vite accessible à tout skieur qui accepte de porter quelques kilos sur le dos. La simple marche à ski hors traces, pendant quelques heures, avec un petit sac, n'est encore que la promenade nordique, mais c'est bien la première approche de la randonnée.

### **Programme :**

#### ▪ **Samedi**

Location du matériel aux Rousses puis randonnée sur le Crêt Pela (17 km et 610m de D+)

#### ▪ **Dimanche**

Départ à la découverte de la Haute Brienne jusqu'au Rousses (16 km et 490m de D+) et restitution du matériel.

Au bilan, nous aurons donc réalisé une boucle depuis les Rousses.

**Nota: Ces renseignements sont donnés à titre indicatif ; l'organisateur est susceptible de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions nivo-météorologiques rencontrées sur le terrain.**

### **Equipement :**

Skis et chaussures spécifiques seront loués sur place (36€ le week-end d'après le site du loueur).

Sac à dos pour course à la journée avec dedans : lunette, masque, gants polaire, gants de rechange, bonnet, vêtements chauds (Gore-Tex, polaire, doudoune manches longues) et gourde ou thermos, frontale. Vivres de course.

### **Transport :**

Car couchette depuis Paris.

**Rendez-vous** : Porte d'Orléans, près du monument Leclerc, à 22h15 le 24 janvier

**Voyage** : Transport par autocar-couchettes (Autocars Moreau)

---

**Bureaux** : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

**Téléphone** : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)

Site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

Départ le 24 janvier à 22h45 **précises**  
Retour le 27 janvier au matin pour les premiers métros (5h30 environ)

### **Hébergement :**

Repas de midi sur le bord de nos traces. Pensez à apporter votre pique nique pour les deux jours !  
Petit déjeuner et dîner au gîte de Lamoura d'où nous rayonnerons.  
N'oubliez pas vos affaires de toilette !

### **Inscriptions :**

- Sortie ne nécessitant pas d'accord de l'organisateur.
- Modalités :
  - L'organisateur contactera les participants, au moins 1 semaine avant le départ par mail ou téléphone.
  - **Communiquez-moi le plus tôt possible pointure, taille et poids afin de retenir les locations**
- nombre de places : 12

### **Montant de la participation :**

190 € comprenant le trajet aller retour depuis Paris, le petit déjeuner du samedi matin, la demi-pension du samedi au dimanche et le dîner du dimanche soir. Ne comprend pas la location des skis ni les pique niques du midi.

### **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.