



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

Rencontres européennes de marche nordique en Vercors 20 au 23 juin

Niveau : MN 3 avec dénivelés positifs de 500 à 1300m

Informations / programme / déroulement : ...

- Vendredi 20 : rendez-vous dans ma maison de Méaudre à partir de 18h (repas du soir à la maison vers 19h30). Possibilité d'une première marche de mise en jambe pour ceux qui arrivent dès 13h de 10km D+ 500m (me contacter).
- Samedi 21 toute la journée : marche nordique entre nous pour s'habituer à grimper 600m.
 - A partir de 17h, à Méaudre, défilé festif des Régions et des Pays sur une boucle de 2-3km. Défilé groupe par groupe, identifié par des couleurs, drapeaux, chorégraphie (podium au milieu du parcours)...
 - A partir de 20h, à Méaudre, soirée festive au Village de la Marche Nordique à l'occasion de la fête de la musique : barbecue, concerts, animations nordiques...
- Dimanche 22
 - matin à 7 h : transfert à Saint-Nizier pour visiter les stands et retirer les dossards.
 - 7h30 à **14 h marche nordique vers Méaudre de 28 km avec un dénivelé positif de 1270m**. Quatre 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)
 - A partir de 15h, à Méaudre, cérémonie de clôture et remise des prix.
 - Repas du soir à la maison.
- lundi matin 10h retour sur Paris après le petit déjeuner ou marche de la matinée (10km D+ 500m)
- « Horaires à la carte » il est possible de moduler ce programme en fonction des disponibilités de chacun. Vous trouverez ci-dessous les différents aménagements personnalisables. Me téléphoner pour en convenir d'un horaire aménagé tel que :
 - Arrivée le vendredi midi afin de faire une première marche l'après-midi.
 - Arrivée le samedi soir pour la fête et participer le dimanche à la rencontre.
 - Départ le dimanche soir.

Equipement :

Chaussures de jogging ou de trail, bâtons de marche nordique, 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. Depuis la gare de Grenoble, le bus transisère 5100 assure la correspondance à Lans-en-Vercors (Office du tourisme) avec le bus 51200 arrivant à Méaudre. Selon l'heure d'arrivée l'organisateur pourra, éventuellement, assurer le transfert Grenoble-Méaudre. Privilégiez, dans la mesure du possible, le co-voiturage.

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

Hébergement :

Selon l'effectif, l'hébergement se fera en gîte ou dans ma maison où les repas du soir et les petits déjeuners seront pris. Les frais seront partagés entre les participants

Marie-Claude et Michel Diamantis, 4 lieu dit « au cœur du village » 38112 - Méaudre

Inscriptions :

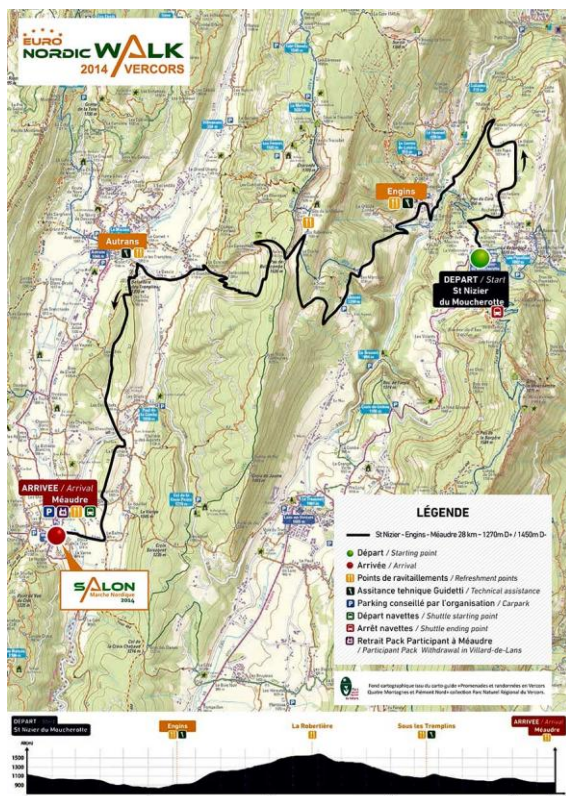
Nous serons dix au maximum, tant pour l'hébergement que pour les transferts en voiture entre l'hébergement et les activités.

Montant de la participation :

Prévoir 150€ à 200€ comprenant l'hébergement, les repas de vendredi et samedi soir, les frais d'inscriptions à la marche officielle de dimanche (23€) et les trois ravitaillements associés à la manifestation. Ne comprenant pas les frais de transport ainsi que les casse-croûtes de midi, 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.

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.



Bureaux : 12 rue Boissonade 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

Site internet : 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