

# SKI NORDIQUE

SAISON 2014 – 2015

## 15-F09 Ski de randonnée nordique à Autrans (Vercors) 10 – 11 Janvier 2015

**Animateur :** Michel Diamantis (06 63 76 54 10)

Contact via le KiFaiKoi sur le site Internet.

**Niveau :** Découverte du SRN

### **Prérequis :**

- 1) Aisance en descente sur pentes faibles (c'est-à-dire chutes rares)
- 2) Savoir ralentir et s'arrêter en chasse-neige en descente pente faible
- 3) Savoir changer de direction
- 4) Distance praticable : 10 à 16 kms (suivant relief) allure promenade

Avec les bases de la technique du ski nordique : pas alternatif, poussée simultanée et chasse-neige 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

**RENDEZ-VOUS :** Porte d'Orléans, près du monument Leclerc, à 21h45 le 9 janvier.

**VOYAGE :** Transport par autocar-couchettes (Autocars Chaumont)

Départ le 9 janvier à 22h15 **précises**

Retour lundi 12 janvier au matin pour les premiers métros (5h30 environ)

L'animateur vous attendra sur place à Autrans

### **PROGRAMME**

Deux randonnées en étoiles de la journée choisies en fonction de l'enneigement :

#### ▪ **Samedi**

Location du matériel puis randonnée vers la Cheminée (1520m) et la Cabane de Nave (15.5km et 770 m de D+).

#### ▪ **Dimanche**

Transfert à Lans pour randonnée vers le Moucherotte (1901 m) et l'Habert des Ramées (13km et 600m de D+). Retour à Autrans et restitution du matériel.

**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.**

**Pensez à apporter le pique-nique du samedi et dimanche midi.**

### **EQUIPEMENT**

Skis et chaussures spécifiques seront loués sur place (32€ le week-end, d'après le site du loueur). Dès votre inscription, communiquez-moi **vos poids et votre pointure** (chaussure de ville) afin que je puisse les communiquer au 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. Vivres de course.

### **PARTICIPATION AUX FRAIS**

185 € tout compris (hors location de matériel et transferts éventuels en navette)

### **INSCRIPTION**

En ligne depuis l'Espace Membre ou en passant au Club pendant les heures d'ouverture.

### **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.