

# SKI NORDIQUE

SAISON 2014 – 2015  
15-F15 Ski de randonnée nordique à  
Auberson - Les Fourgs (Jura Suisse)  
24 – 25 Janvier 2015

**Animateur :** Michel Diamantis (06 63 76 54 10)  
*Contact via le KiFaikoi sur le site Internet.*

**Niveau :** Praticants de SRN

**Prérequis :**

- 1) Bonnes coordinations en pas alternatif sans recherche de vitesse
- 2) Arrêt et virage chasse neige, virage pas tournants en pente moyenne
- 3) Distance praticable : 12 à 20 kms (suivant relief) allure 4 à 6 km/h.

Avec les bases de la technique du ski nordique bien maîtrisées, cette randonnée de deux jours avec portage des affaires personnelles et du repas du soir permettra une première approche de la traversée en ski de randonnée nordique.

**RENDEZ-VOUS :** Porte d'Orléans, près du monument Leclerc, à 22h00 le vendredi 23 février.

**VOYAGE :** Transport par autocar-couchettes (Autocars Moreau)  
Départ le vendredi 23 février à 22h30 **précises**  
Retour le lundi 26 janvier au matin pour les premiers métros (5h30 environ)  
L'animateur vous attendra sur place à l'Auberson.

**PROGRAMME**

Randonnée en traversée sur deux jours avec nuit en refuge. Itinéraire en fonction de l'enneigement.

- **Samedi**  
Location du matériel puis randonnée vers Cernets (17 km, D+ 440m). Hébergement dans le chalet du « ski club les Cernets-Verrières » où nous trouverons un dortoir et une cuisine équipée.
- **Dimanche**  
Retour à l'Auberson par un autre itinéraire (19 km, D+ 530m). 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 et des vivres de course.**

### **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 fournir au loueur.

Sac à dos pour course de deux avec dedans : lunette, masque, gants polaire, gants de rechange, bonnet, vêtements chauds (Goretex, polaire, doudoune manches longues) et gourde ou thermos. Affaires de toilette et drap-sac pour la nuit.

Ne prenez que ce strict nécessaire, le poids est l'ennemi du skieur !

La nourriture collective pour préparer le repas du soir et le petit déjeuner sera partagée entre les skieurs.

### **PARTICIPATION AUX FRAIS**

200 € 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

**Attention** : prendre contact avec l'organisateur pour accord préalable.

### **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.