

## **Ski de fond à Cogne (Val d'Aoste)** **7 et 8 mars 2015**

**Responsables car : Bernadette P. (Contact possible par le Kifaikoi)**

*A partir de Cogne rayonnent de nombreuses vallées, Granson, Bardonnay, l'Urtie, toutes situées dans le parc national du Grand Paradis et dominées par des glaciers et des sommets à plus de 3500m. C'est le paradis du ski de fond classique ou patinage. Le domaine est vaste et le décor très alpin. Vous pourrez admirer les beaux sommets environnants, le Mont Grivola, le Grand Paradis et la pointe Tersine, les cascades de glace de Lillaz et avec un peu de chance chamois et bouquetins vous y attendent parfois même au milieu des pistes !*

### **Niveau : ski loisir**

Cette sortie convient à des skieurs autonomes de niveau 1 minimum. Pas de cours dispensé. Ne convient pas à des débutants en ski de fond. Les pistes peuvent être verglacées et dangereuses pour un débutant. Pour ceux qui le souhaitent le site est propice à la raquette à neige à condition de ne pas s'aventurer hors piste seul et sans équipement.

Ski patinage : Coordination par Bernadette P.

Ski classique : Autonomes, coordination Bernadette P.

*Pour la définition des niveaux, se reporter au site Web*

### **VOYAGE : Transport en car-couchettes**

Car-couchettes. Rendez-vous à Porte d'Orléans devant le monument du général Leclerc le vendredi 6 mars à **21h15. Départ à 21h30 précises.** Retour lundi 9 mars à 5h30 environ.

### **PROGRAMME**

Du ski et encore du ski ! Nous explorerons au mieux le domaine qui s'offre à nous : nous parcourrons sur nos skis chacune des 3 vallées qui constituent le domaine skiable : la vallée d'Épinel, le Valnontey et le val de Lillaz (célèbre aussi pour ses cascades de glace),

### **HEBERGEMENT**

Hôtel typiquement valdôtain avec lits individuels - 1/2 pension chez Darma, à l'hôtel Belvédère à Gimillan (Cogne).

Du petit déjeuner du samedi au dîner du dimanche soir.

### **EQUIPEMENT**

**Penser à apporter** : 2 pique-niques, un petit sac à dos ou banane, couverture de survie, gants, bonnet, anorak ou coupe-vent, thermos éventuel, bonnes lunettes de soleil, crème solaire. Petit duvet léger conseillé pour le car. (Est fournie : une couverture pour 2 sinon)

**La location du matériel** – Envisageable sur place, tarif intéressant suivant modèle bien sûr. (Des consignes vous seront données pour éviter le mauvais matériel de location, prenez le vôtre si vous en avez bien sûr)

### **PARTICIPATION AUX FRAIS ET INSCRIPTIONS**

200 € tout compris (hors forfait ski, environ 10 €, ni location de matériel ni repas du midi). Le petit déjeuner du samedi matin et le dîner du dimanche soir sont inclus.

**Inscriptions au secrétariat** : Envoyez votre paiement ou bien procédez à une demande de paiement en ligne. Les inscriptions seront validées le 9 janvier mais vous pouvez déjà déposer votre demande d'inscription et préparer votre paiement en ligne.