

SKI NORDIQUE

SAISON 2015 – 2016

**16-F28 - Ski de randonnée nordique à Cervières (Hautes-Alpes)
12 - 13 mars 2016**

Responsable sortie : Michel Diamantis

Responsable du car : Bernadette P. (06 28 35 54 37)

Vous pouvez prendre contact avec moi via le KiFaiKoi sur le site Web. Pour la définition des niveaux, se reporter au site Web.

RENDEZ-VOUS : Porte d'Orléans, près du monument Leclerc, à 20h le vendredi 11 mars

VOYAGE : Transport en car couchettes à l'aller et au retour.

- **Aller** : RDV vendredi soir à 20h Porte d'Orléans pour un départ à 20h30 précises.
- **Retour** : Arrivée Paris pour les premiers métros à 5h30 lundi matin.

Prévoir un petit duvet pour le trajet en car couchettes que vous pourrez laisser dans le car.

NIVEAU 2 : entre 4 et 7 heures de ski, plus de 20 km, tout type de neige, dénivelé maxi 600m, maîtrise des descentes, hors routes.

Prérequis

1. Aisance en descente sur pentes moyennes (c'est-à-dire chutes rares)
2. Savoir ralentir et s'arrêter en chasse-neige en descente pente moyenne à forte
3. Savoir changer de direction
4. Distance praticable : 15 à 25 kms (suivant relief) allure promenade

Il est nécessaire d'avoir les bases de la technique du ski nordique : pas alternatif, poussée simultanée et chasse-neige pour le freinage.

PROGRAMME

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

▪ **Samedi**

Location du matériel puis randonnée vers le refuge italien Maudino et le Roc de Lucas (20km et 600m de D+)

▪ **Dimanche**

Montée au col d'Izoard hors-piste et retour par la route tracée ou combe du Malazen et chalets d'Izoard en AR. 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

Impératif : un pack de sécurité **DVA + pelle + sonde**. Le tout peut-être loué à Paris à « la Haute Route » 33 Bd Henri IV, 75004 Paris, tel : 01 42 72 38 43

Il est conseillé d'avoir son matériel, **mais il sera possible d'en louer sur place**. Communiquez-moi votre pointure de chaussure de ville et votre taille afin de préparer le matériel à l'avance.

Equipelement complet de ski de fond : bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et petit sac à dos.

Pour le car couchettes nous vous conseillons un petit duvet.

PARTICIPATION AUX FRAIS

195 € tout compris (hors location de matériel et repas du midi et du dimanche soir).

Dès que vous lisez cette fiche vous pouvez postuler pour une inscription qui ne sera validée ou infirmée que le 15 janvier par le secrétariat. Attention, procéder à un paiement est nécessaire pour que la demande soit prise en compte.

INSCRIPTION

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

INFORMATIONS EN CAS D'ANNULATION

Pour cette sortie en cas de manque de neige, la sortie ne sera pas annulée, les arrhes dans les hôtels, le montant du car ne pourront donc pas être récupérés. Au besoin nous pratiquerons la randonnée pédestre ou la raquette à neige à la place.

Si vous avez souscrit une assurance annulation lors de l'inscription à la sortie, vous pourrez voir avec elle suivant les motifs de votre annulation (raison de santé ou familial).