



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

Rencontres européennes de marche nordique en Vercors 17 au 20 juin

Niveau : MN 3 avec dénivelés positifs de 500 à 800m Informa-

tions / programme / déroulement : ...

- Vendredi 17 : rendez-vous dans ma maison de Méandre 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).
- 20h45 ou 21h10 : départ des marches de nuit « Nordic Walking by Night » au départ de Méandre.

- Samedi 18 toute la journée : marche nordique entre nous pour s'habituer à grimper 600m.
 - 14 h : Retrait des packs participant : Au Village de la Marche Nordique à Lans-en-Vercors
 - Optionnel : 14h départ d'une marche chronométrée.

- Dimanche 19
 - matin à 7 h : transfert à Corrençon en Vercors.
 - 7h30 **marche nordique vers Lans de 24.5 km avec un dénivelé positif de 800m.** 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)
 - 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.

Transport :

Bureaux : 12 rue Boissonnade 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
idf.com Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Mon-

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,

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 Mon-

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. Ne comprenant pas les frais de transport ainsi que les casse-croûtes de midi, les frais personnels.

Inscription à la rencontre officielle :

Pass EuroNordicWalk Vercors - **25 € par internet, 30 € sur place** Ce pass comprend :

- Participation à l'une des Randos Marche Nordique du dimanche 19/06 (dossard, parcours balisé et sécurisé)
- Échauffements au départ et étirements à l'arrivée
- Ravitaillements sur le parcours
- Accès aux "massages" (ostéopathes) et douches à l'arrivée
- Cadeau souvenir EuroNordicWalk Vercors 2016
- Accès aux conférences (samedi 18/06)
- Participation au défilé et accès à l'apéritif géant (samedi 18/06)

OPTIONS en supplément à valider au moment de votre inscription :

- NordicWalking by night (vendredi 17/06 au soir - Méaudre) - **10 € par internet, 15 € sur place**
- Marche Nordique Chrono (samedi 18/06) - Étape du Défi des 3 Marches Nordiques - **15 € par internet, 20 € sur place**

Je vous conseille de vous inscrire par internet, **sauf** pour la marche chrono car je crains fort que nous ne puissions pas arriver à temps pour le départ après notre marche de la matinée.

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.

