

17-F19 - Ski de randonnée nordique dans le Haut Jura 28 et 29 janvier 2017

Responsable du car : Bruno Alix (06 26 68 25 36)

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

RENDEZ-VOUS : Porte d'Orléans, près du monument Leclerc, à 22h15 le vendredi 27 janvier.

VOYAGE : Transport par autocar-couchettes (Autocars Chaumont)
Départ le 27 janvier à 22h45 **précises**
Retour le 30 janvier au matin pour les premiers métros (5h30 environ)

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 : 15 à 20 kms (suivant relief) allure promenade

Avec les bases de la technique du ski nordique, 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.

PROGRAMME

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

Pensez à apporter les pique-niques du samedi et dimanche midi.

EQUIPEMENT

Il est conseillé d'avoir son matériel, **mais il sera possible d'en louer sur place.** Equipement complet de ski de fond : bonnet, gants (paire de rechange si possible) lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et petit sac à dos.

La literie complète est fournie par le centre d'hébergement, pas de housse à prévoir ou autre. Pour le car couchettes nous vous conseillons un petit duvet.

PARTICIPATION AUX FRAIS

180 € tout compris (hors location de matériel) Tous les repas sont inclus sauf ceux du samedi et dimanche midi en pique-niques à votre charge.

INSCRIPTION

En ligne ou en passant au Club pendant les heures d'ouverture.

Vous devez être membre du Club Alpin d'Ile-de-France ou du CIHM (maximum deux sorties par an pour les adhérents du CAF-CIHM).

Seules les sorties « découverte » sont accessibles aux non adhérents en souscrivant une carte découverte pour les 2 jours d'activité, auprès du secrétariat du Club (10 €).

ANNULATION

Vous pouvez souscrire une assurance annulation lors de votre inscription qui vous couvre au cas où vous soyez obligé d'annuler votre sortie. Voir lors de l'inscription ainsi que les conditions de remboursement et les motifs couverts. Franchise de 30 €.

INFOS NEIGE

En cas de manque de neige, nous ne pourrions sans doute pas annuler la sortie, les engagements financiers étant trop importants. Vous pourrez alors pratiquer sur place, librement, une activité alternative : randonnée pédestre, raquettes à neige, vélo, marche nordique ou autre.