

# SKI NORDIQUE

SAISON 2017 – 2018

**A LA DECOUVERTE DES PAYSAGES DU VERCORS A PARTIR DE MEAUDRE  
29 janvier au 4 février 2018**

## **ANIMATEURS :**

Ski de fond (18-F22) Michel Diamantis (06 63 76 54 10 mdiamantis@orange.fr)

**Niveau :** Etre capable de parcourir entre 20 et 35 Km par jour à 7-8 Km/h de moyenne en pas alternatif ou skating (pas de patineur) avec arrêts réguliers. Certains itinéraires sont en AR, mais d'autres sont en boucle. Certaines boucles permettent des raccourcis.

## **TRANSPORT**

**Aller**, 3 possibilités :

1. Aller en voiture (chaînes très conseillées ; environ 6 h 30 de Paris) avec départ dimanche après-midi ou lundi très tôt. Informer l'encadrant de l'heure d'arrivée prévue. L'encadrant sera sur place (Week-end de SRN de Corrençon).  
Nota : un véhicule supplémentaire par rapport à celui de l'encadrant faciliterait le déroulement du stage et les déplacements (cf. ci-après).
2. Paris *Gare de Lyon départ dimanche 28/01 à 14h41* pour une arrivée à Grenoble à 17h45. Correspondance avec le *car 5100 de 18h30 pour l'Office de tourisme de Lans-en-Vercors* où l'encadrant viendra vous chercher.
3. Paris *Gare de Lyon départ lundi 29/01 06h41* pour une arrivée à Grenoble à 09h41. Correspondance avec le *car 5100 de 10h10 pour l'Office de tourisme de Lans-en-Vercors* où l'encadrant viendra vous chercher.

## **Retour :**

Départ de *Lans-en-Vercors le 04/02 en car à 16h50 pour le train de 18h22 à Grenoble*. Arrivée gare de Lyon à 22h07.

**Chaque participant DOIT PRENDRE LUI MÊME SES BILLETS SNCF**

## **HEBERGEMENT ET NOURRITURE**

Dans la maison familiale de Marie-Claude et Michel Diamantis à Méaudre (1 chambre avec 4 lits et 2 avec lit double) NON FUMEUR située à 100m du centre du village de Méaudre.

Déjeuner sur le bord des pistes, en refuge non gardé, en salle hors sac ou au restaurant, selon les itinéraires, conditions climatiques, possibilités et desiderata des participants.

- Petit déjeuner et dîner au chalet préparé en commun par les participants
- Les repas seront préparés en commun et tous les frais partagés.

## **PROGRAMME**

Un itinéraire différent **chaque jour au départ de Méaudre** sur pistes damées, avec une idée de progression au cours du temps en difficulté (montées) et distance, soit directement à partir du chalet, soit après transport par véhicule, ski bus, selon les itinéraires envisagés, les conditions météo et la forme des participants, par exemple :

Plateau de Gève – Molières – Les Narces – Les Allières – Corrençon – Bois Barbu – Herbouilly – Col de Rousset – Fonds d'Urle...

## **EQUIPEMENT**

Skis et chaussures peuvent être loués sur place à Autrans.

Petit sac à dos pour course de la journée avec dedans : lunette, masque, gants polaire, gants de recharge, bonnet, vêtements chauds (Goretex, polaire, doudoune manches longues) et gourde ou thermos.

## **PARTICIPATION AUX FRAIS**

PRENDRE SES BILLETS dès l'ouverture des réservations pour profiter des tarifs les plus avantageux.

Badges de ski de fond : environ 60 €

Participation au coût des repas (matins, midis, soirs) préparés et pris en commun (environ 90 €)

## **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.

## **DIVERS**

Informez l'encadrant le plus tôt possible :

- De votre mode de transport (train ou voiture),
- Si vous avez la possibilité de proposer du covoiturage ou si vous souhaitez être passager d'un covoiturage, pour lui permettre de communiquer les infos aux intéressés.
- Prévoir une photo d'identité pour le badge ski de fond.
- Prévoir sac à viande ou draps pour le couchage + pantoufles.
- Apporter de la bonne humeur et vos talents culinaires !