

Marche nordique en Vercors

09/06/2022 au 12/06/2022

Organisateurs Michel Diamantis

Contact : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Nombre de participants : 6

Niveau : MN 3 avec dénivelés positifs de 500 à 1200m

Informations / programme / déroulement

- Vendredi 09 :
 - Rendez- vous dans ma maison de Méaudre à partir de 12h (repas du soir à la maison vers 19h30).
 - Première marche de mise en jambe pour ceux qui arrivent dès 13h de 10km D+ 500m (me contacter).

- Samedi 10 toute la journée :
 - Marche nordique entre nous pour s'habituer à grimper 600m.
 - Fin de journée : Retrait des packs participant Au Village de la Marche Nordique.

- Dimanche 11
 - Matin à 7 h : transfert à Engin en navette (5 €).
 - 7h30 marche nordique vers Méaudre de 23 km avec un dénivelé positif de 1090m. Trois 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 12 retour sur Paris après le déjeuner et une 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 :

- Jour et heure d'arrivée
- Participation à une des sorties

Equipement

Chaussures de jogging ou de trail, bâtons de marche nordique, sac à dos léger avec le matériel habituel de rando en montagne.

Transport

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, éventuellement, assurer le transfert Grenoble-Méaudre.

Retour : lundi après-midi, après une dernière marche le matin.

Hébergement :

L'hébergement se fera dans ma maison où les repas du soir et les petits déjeuners seront pris. **Les frais de repas seront partagés entre les participants.**

Marie-Claude et Michel Diamantis, 4 lotissement « au cœur du village » 38112 - Méaudre

Montant de la participation :

Prévoir une centaine d'euros pour les repas et les casse-croûtes de midi. Ne comprend pas l'inscription à la marche officielle de dimanche, la navette Méaudre - Engien, le pass de l'événement (compter 45 €).

Inscription à la rencontre officielle

- Pour s'inscrire : <https://www.euronordicwalk.com/inscription/>
- Je recommande de choisir l'enginnoise (ni rando de nuit, ni chronométrée).

