

Club Alpin Français-Ile de France

5 rue Campagne Première (adresse postale)

12 rue Boissonade (accueil)

75014 Paris

Tél. : 01 42 18 20 00

SKI NORDIQUE

SAISON 2008 - 2009

Réf . Sorties : 09-F01, 09-F02, 09-F03, 09-F04, 09-F05

SKI DE FOND DANS LE VAL DE CONCHES (VALAIS SUISSE)

13 - 14 décembre 2008

***Responsable sortie : Emmanuel K.**

*** ANIMATEURS :**

▣ Réf 09-F01 (Découverte toutes techniques) = Dominique Rousseau

▣ Réf 09-F02 (Initiation Skating) = Farida Rabourg

▣ Réf 09-F03 (Progression skating / classique) = Christian Kieffer

▣ Réf 09-F04 (Perfectionnement skating) = Franck Rabourg

▣ Réf 09-F05 (Ski distance sport) = Emmanuel K.

Vous pouvez prendre contact avec eux via le KiFaiKoi sur le site Internet

*** RENDEZ-VOUS :** Porte d'Orléans, près du monument Leclerc, à **21h15 le vendredi** .

*** VOYAGE :** - Transport par autocar couchettes (Autocars Moreau)

- Départ le vendredi 12 décembre à 21h45 précises

- Retour lundi 15 décembre au matin pour les premiers métros (5h30 env.)

PROGRAMME :

Le Rhône a quitté depuis peu son glacier quand il entre dans le Val de Conches (Obergoms), vallée large et tranquille à 1300 m d'altitude. D'Oberwald à Niederwald, sur plus de 20 km, parmi les charmants villages aux clochers à bulbe, les pistes de ski de fond faciles parcourent la vallée sous les sommets de l'Oberland et du Valais. Nous séjournons cette année à Oberwald au pied des montagnes.

Ski de fond pour tous les niveaux, changement de groupe possible en cours de W.E. En principe, chaque jour, technique le matin et balade l'après-midi avec mise en pratique.

Pour tous, c'est l'ouverture de la saison et l'occasion de mieux la vivre grâce aux conseils. En bref, retrouvailles pour le plaisir de la glisse !

Hébergement à Oberwald : **il est nécessaire d'apporter votre duvet.**

*** Pour la définition des niveaux, se reporter au site Web ou à NEIGES 2009**

*** EQUIPEMENT :**

Equipement complet du ski de fond. Il est conseillé d'avoir son matériel personnel. La location de bon matériel n'est pas toujours facile à Paris (location skis à farter de préférence pour le classique et skis patinage : la Haute Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris, tél. 01.42.72.38.43, <http://www.lahauteroute.com>), il sera possible de louer son matériel sur place. Farts prévus par le Club (pour le cours découverte prendre des chiffons pour le défartage, sauf location de ski à écailles) bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous- vêtements chauds et un drap-housse pour la nuit au gîte.

*** PARTICIPATION AUX FRAIS : 195 Euros** (tout compris, sauf la redevance)

*** INSCRIPTION SUR LE SITE WEB OU AU SECRÉTARIAT**