

## Club Alpin Français-Ile de France

5 rue Campagne Première (adresse postale)

12 rue Boissonnade (accueil)

75014 Paris

Tél. 01 42 18 20 00

# SKI NORDIQUE

## SAISON 2008 – 2009

Réf. Sorties : 09-F20, 09-F21, 09-F22, 09-F23

### SKI DE FOND A LAMOURA (Jura)

07 et 08 Mars 2009

\* **Responsable car** Christophe Denêtre tel portable : 06 08 31 87 25

\* **Organisateur** : Dominique Rousseau (sur place)

\* **ANIMATEURS :**

♥ Réf 09-F20 (Initiation skating)	<b>Béatrice Coutant</b>	04 78 75 34 22
♥ Réf 09- F21 (Progression Skating /classique)	<b>Dominique Rousseau</b>	02 32 51 64 60
♥ Réf 09- F22 (Ski-distance loisir)	<b>Alain Leclère</b>	03 44 75 34 63
♥ Réf 09- F23 (Ski-distance sport)	<b>Christophe Denêtre</b>	01 60 82 78 94

\* **RENDEZ-VOUS** : Porte d'Orléans, sous le monument Leclerc, 22 h00 le vendredi 06 Mars.

\* **VOYAGE** : -Transport par autocar-couchettes (Autocars Moreau )  
- Départ le vendredi 06 Mars à **22 h30 précises**  
- Retour lundi 09 au matin pour les premiers métros (5h30 env.)

\* **PROGRAMME :**

Les niveaux techniques et les itinéraires des pistes sont ici très variés , depuis la combe du lac plate et facile vers les massifs des Arobiers jusqu'à Prémamanon , ou vers Lajoux par le massif du Massacre . Ce site est relié au réseau des Rousses , vers le Risoux, Bellefontaine et Bois d'Amont et au réseau de Bellecombe ( pour les adeptes des longues distances )

Ski de fond encadré, avec 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 au fil de l'itinéraire .

Hébergement et repas (pension complète) au chalet de la Serra ,centre de vacances situé près du VVL et à proximité de la combe du Lac (départ de la transjurassienne) .

\* **Pour la définition des niveaux, se reporter à NEIGES 2009**

\* **EQUIPEMENT :**

Il est conseillé d'avoir son matériel, mais il est possible d'en louer sur place.à 500m . Location possible à Paris 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) Farts prévus par le Club Pour le cours découverte prendre des chiffons pour le défarage,( sauf location de ski à écailles) Equipement complet de ski de fond : Bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et petit sac à dos . Drap-housse pour la nuit au gîte ou duvet léger .

\* **PARTICIPATION AUX FRAIS :180 Euros** (tout compris, sauf la redevance et location matériel)

\* **INSCRIPTION AU SECRETARIAT** avec le bulletin ci-joint, EXCLUSIVEMENT (on peut aussi télécharger un bulletin d'inscription sur la page du programme sur le site internet)

\* **INFORMATIONS en cas d'annulation**

De mauvaises conditions de neige ou un car insuffisamment rempli peuvent nous conduire à annuler une sortie.Il vous sera alors proposé de transférer l'inscription sur une autre sortie dans la limite des places disponibles, ou le remboursement de votre inscription. Toutefois, si les arrhes versées pour la réservation d'un hébergement ne peuvent être totalement récupérées, le CAF IdF se réserve la possibilité d'en retenir une quote-part.