

# 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 2010 - 2011

Ski de fond dans le Val de Conches (Valais Suisse)

11 - 12 décembre 2010

\* **Responsable sortie : Emmanuel K.**

\* **ANIMATEURS :**

▣ 11-F01 (Découverte toutes techniques) = Farida Rabourg

▣ 11-F02 (Initiation Patinage) = Bernadette P.

▣ 11-F03 (Progression Classique) = Christian Kieffer

▣ 11-F04 (Perfectionnement Patinage) = Franck Rabourg

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

*Vous pouvez prendre contact avec eux via le KiFaiKoi sur le site Internet. Pour la définition des niveaux, se reporter au site Web ou à NEIGES 2011*

\* **RENDEZ-VOUS :** Porte d'Orléans, près du monument Leclerc, à 21h15 le vendredi 10 décembre

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

Départ le vendredi 10 décembre à 21h45 **précises**

Retour lundi 13 décembre au matin pour les premiers métros (5h30 environ)

\* **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 parcourent la vallée sous les sommets de l'Oberland et du Valais.

Ski de fond pour tous les niveaux, changement de groupe possible en cours de séjour. 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 et repas (demi-pension) dans un hôtel à Oberwald : **pensez à apporter le pique-nique du samedi et dimanche midi.**

\* **EQUIPEMENT :**

Il est conseillé d'avoir son matériel, **mais il sera possible d'en louer sur place.** Location possible à Paris : la Haute Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris (<http://www.lahauteroute.fr/> 01.42.72.38.43). Farts prévus par le Club. Pour le cours découverte prendre des chiffons pour le défartage.

Equipelement complet de ski de fond : bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et petit sac à dos.

\* **PARTICIPATION AUX FRAIS :** 215 € tout compris (forfait ski, navette train, hors location de matériel)

\* **INSCRIPTION :** bulletin d'inscription dans l'Espace Membre, paiement en ligne possible ;)

\* **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.