

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

Réf. Sorties : 11-F20, 11-F21, 11-F22, 11-F23

SKI DE FOND A LAMOURA (Jura)

19 et 20 Février 2011

* **Responsable car** : Alain Leclère tel portable : 06 04 47 30 66

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

* **ANIMATEURS** : ♥Réf 11-F20 (Perfectionnement patinage) **Dominique Rousseau** (02 32 51 64 60)

♥Réf 11- F21 (Ski distance loisir classique) **Alain Leclère**

♥Réf 11- F22 (Ski-distance sport classique) **Emmanuel K.**

♥Réf 11- F23 (Ski-distance sport skating) **Autonomes avec coordonateur**

Contact encadrants possible par tel ou le kifaikoi du site caf IDF

* **RENDEZ-VOUS** : Porte d'Orléans, sous le monument Leclerc, 22 h00 le vendredi 18 février.

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

- Départ le vendredi 18 février à **22 h30 précises**

- Retour lundi 21 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 Arobiens ou du Massacre jusqu'à Prémanon et Lajoux . Et plus loin encore Bellecombe ou les Rousses et le Risoux 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 pour les groupes avec cours techniques .

Hébergement et repas (pension complète avec possibilité de panier le midi) au chalet de la Serra , gîte 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 2011**

* **EQUIPEMENT** :

Il est pratique d'avoir son matériel, sinon il est possible d'en louer sur place à 500m . Location possible à Paris : la Haute Route, 33 Bd Henri IV, 75004 Paris (Tél. 01.42.72.38.43) Pour une meilleure glisse les skis à farter sont recommandés pour le classique et/ou le patinage . Farts prévus par le Club . Equipement habituel 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** : **175€** (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.