

**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 2011 – 2012**

**Ski de fond à Cognes – 12-F20 et 12-F21**

**Dans le Val d'Aoste (Italie)**

**10 et 11 Mars 2012**

*A partir de Cogne rayonnent de nombreuses vallées, Granson, Bardonnay, l'Urtie, toutes situées dans le parc national du Grand Paradis et dominées par des glaciers et des sommets à plus de 3500m. C'est le paradis du ski de fond classique ou alternatif. Le domaine est vaste et le décor très alpin. Vous pourrez admirer les beaux sommets environnants, le Mont Grivola, le Grand Paradis et la pointe Tersine, les cascades de glace et avec un peu de chance chamois et bouquetins vous y attendent.*

**Responsable sortie : Emmanuel K, Bernadette P et Olivier Renault** (nous contacter par le kifaikoi si besoin)

**Transport** : Car-couchettes. Rendez-vous à Porte d'Orléans devant le monument du général Leclerc le vendredi 9 mars à **21h15. Départ à 21h30 précises.** Retour lundi 12 mars à 5h30.

**Hébergement** : Hôtel typiquement valdôtain avec lits individuels - ½ pension (repas exceptionnels ! chez Darma) à l'hôtel le Belvédère à Gimillan (Cogne)

**Programme :**

Nous explorerons au mieux le domaine qui s'offre à nous : nous parcourrons sur nos skis chacune des 3 vallées qui constituent le domaine skiable : la vallée d'Epinel, le Valnontey et le val de Lillaz (célèbre aussi pour ses cascades de glace)

**Niveau : Ski distance loisir.** En patinage (skating) avec Bernadette ou Emmanuel et en ski classique avec Olivier ou Emmanuel. Il est possible aussi de skier de façon autonome ou par petits groupes.

### **Equipement :**

**Penser à apporter :** 2 pique-niques, un petit sac à dos ou banane, couverture de survie, gants, bonnet, anorak ou coupe-vent, thermos éventuel, bonnes lunettes de soleil, crème solaire. Petit duvet léger conseillé pour le car. (une couverture pour 2 sinon)

**La location du matériel** – Envisageable sur place, tarif intéressant suivant modèle bien sûr.(Possible chez Desaimonet à Cogné)

**Participation au frais :** **190 €** (tout compris, sauf la redevance pour les pistes et la location du matériel et les piques-nique du midi que vous devez apporter ou acheter sur place). Le petit déjeuner du samedi matin et le dîner du dimanche soir sont inclus.

**Inscriptions au secrétariat** : remplissez le bulletin d'inscription en ligne et envoyez votre paiement ou bien procédez à une demande de paiement en ligne. Cette sortie comporte 24 places. Les inscriptions ouvrent le 10 janvier mais vous pouvez déjà déposer votre demande d'inscription et préparer le paiement en ligne.