



Activité : Marche nordique

Saison 2018-2019

Sortie : 19-MNW01

Organisateur : Michel Diamantis

Contact : mdiamantis@orange.fr 06 63 76 54 10

Rencontres européennes de marche nordique en Vercors 07 au 10 juin

Niveau : MN 3 avec dénivelés positifs de 500 à 1000m

Informations / programme / déroulement : ...

- Vendredi 08 : rendez-vous dans ma maison de Méaudre à partir de 12h (repas du soir à la maison vers 19h30). Possibilité d'une première marche de mise en jambe pour ceux qui arrivent dès 13h de 10km D+ 500m (me contacter).
- Samedi 9 toute la journée : marche nordique entre nous pour s'habituer à grimper 600m.
 - Fin de journée : Retrait des packs participant : Au Village de la Marche Nordique.
- Dimanche 10
 - Matin à 7 h : transfert à Engin en car (penser à prendre un ticket).
 - 7h30 **marche nordique vers Méaudre de 23 km avec un dénivelé positif de 1080m**. Trois ravitaillements officiels sont prévus ainsi que des animations permettant de souffler. (en cas de grosse fatigue, possibilité de distance plus faible et de moindre dénivelé)
 - Repas du soir à la maison.
- lundi matin 16h retour sur Paris après le déjeuner et une marche de la matinée (10km D+ 500m)
- « Horaires à la carte » il est possible de moduler ce programme en fonction des disponibilités de chacun. Vous trouverez ci-dessous les différents aménagements personnalisables. Me téléphoner pour en convenir d'un horaire aménagé tel que :
 - Arrivée le vendredi midi afin de faire une première marche l'après-midi.
 - Arrivée le samedi soir pour la fête et participer le dimanche à la rencontre.
 - Départ le dimanche soir.

Equipement :

Chaussures de jogging ou de trail, bâtons de marche nordique, sac à dos léger avec le matériel habituel de rando en montagne.

Transport :

Libre. Depuis la gare de Grenoble, le bus transIsère 5100 assure la correspondance à Lans-en-Vercors (Office du tourisme) avec le bus 51200 arrivant à Méaudre. Selon l'heure d'arrivée l'organisateur pourra,

éventuellement, assurer le transfert Grenoble-Méaudre. Privilégiez, dans la mesure du possible, le co-voiturage.

Retour : selon un départ dès le matin ou une dernière marche (me contacter).

Hébergement :

Selon l'effectif, l'hébergement se fera dans ma maison où les repas du soir et les petits déjeuners seront pris. Les frais seront partagés entre les participants.

Marie-Claude et Michel Diamantis, 4 lieu-dit « au cœur du village » 38112 - Méaudre

Montant de la participation :

Prévoir 150€ à 200€ comprenant l'hébergement, les repas de vendredi, samedi et dimanche soir. Ne comprenant pas les frais de transport ainsi que les casse-croûtes de midi, les frais personnels.

Inscription à la rencontre officielle :

- Pour s'inscrire : <https://www.njuko.net/euronordicwalkvercors2019groups-list>
- Puis choisir [CAF Ile-de-France] avec le mot de passe **12rueBoissonade** (*sans espaces*)
- Je recommande de choisir la rouge et de prendre la navette (ni rando de nuit, ni chronométrée). Pensez à l'assurance annulation au cas où.

Sortie avec accord de l'organisateur : Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente. Procédez de préférence par demande d'accord en ligne lors du processus d'inscription.

Le programme n'est pas contractuel mais donné à titre indicatif, l'organisateur se réserve le droit de le modifier en fonction des conditions météorologiques ou de la forme du groupe.

