

**Vertical12 organise un week-end
de ski de randonnée et de raquettes
samedi 15, dimanche 16 et lundi 17 janvier 2011**

Séjour ouvert aux skieurs et aux raquetteurs débutants ou confirmés

Réunion de préparation jeudi 16 décembre à 20h00 au gymnase de Reully

Hébergement

Gîte des Clefs – près de Thônes

<http://gite.anciennescierie.monsite.wanadoo.fr>

Pas de demi-pension, nous cuisinerons tout sur place. Prévoir un duvet léger, couvertures fournies

Coût approximatif, en fonction du nombre de participants : environ 150 €.

Arrhes à l'inscription : 50 €.

Une participation de Vertical12 est prévue pour le transport pour ses adhérents.

Inscriptions au plus tard le 16 décembre 2010

L'esprit montagne

Ce week-end est conçu comme un moment de convivialité propice à la découverte de la randonnée à ski ou à raquettes. Chacun participe à la préparation et au bon déroulement du séjour. L'encadrement bénévole assure l'initiation des débutants. En aucun cas il ne s'agit d'un guide chargé de tout prendre en main.

La préparation personnelle

- ★ La randonnée à ski ou à raquettes exige une **bonne condition physique** (courses de 4 à 5h).
- ★ Un **bon niveau en ski de piste** est nécessaire (pas pour les raquetteurs) : descendre des pistes rouges, pratiquer un peu le hors piste, être capable de tourner rapidement et en sécurité dans des pentes assez raides, dans des neiges variables.
- ★ Un **matériel adapté** : chaussures confortables pour le ski de randonnée ou la raquette, sac à dos, vêtements chauds, imperméables et coupe-vent (une liste sera fournie).

Le matériel de ski

La Coop Alpi permet d'emprunter gratuitement du matériel de montagne : skis, raquettes, bâtons, peaux auto-collantes, couteaux, ARVA (appareil de recherche de victimes d'avalanches), pelle et sonde. Les chaussures sont à louer, à la charge des participants.

Bulletin d'inscription

Nom – prénom :

Téléphone (obligatoire) : Club :

Adresse mél (obligatoire) :

ski de randonnée – raquettes*

débutant – confirmé* (* rayer la mention inutile)

Bulletin à retourner avant le 16 décembre 2010, accompagné d'un chèque d'arrhes de 50 € à l'ordre de Vertical12,

à Vertical12 – 36 rue Montgallet – 75012 Paris

Pour toute information : fpintado@free.fr