

Vertical12 : semaine de ski de randonnée et de raquettes du samedi 12 au samedi 19 mars 2011

Gîte « Le Refuge », col de Larche – Ubaye, Alpes du sud

Séjour ouvert aux skieurs et aux raquetteurs, confirmés ou ayant au moins fait 3 courses

Inscriptions avant le 20 janvier 2011

- ★ Initiation au ski de randonnée;
- ★ Randonnées à raquettes;
- ★ Nombreux itinéraires de ski de randonnée pour les skieurs confirmés.

Réunion d'information lundi 10 février 2011 à 20h00 au gymnase de Reully

D'autres réunions seront programmées pour organiser les activités du séjour, l'emprunt du matériel, le transport et l'achat des vivres de course.

Hébergement

En demi-pension : petit déjeuner et dîner. Boissons non comprises.

Coût estimatif (à ajuster en janvier) : 280 €. Arrhes à l'inscription : 100 €.

L'esprit montagne

Cette semaine est conçue 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 une aide à la préparation des courses. 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 : 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 :

ski de randonnée – raquettes* (* rayer la mention inutile)

**Bulletin à retourner avant le 20 janvier 2011, accompagné d'un chèque d'arrhes de 100 € à l'ordre de Vertical12,
à Vertical12 – 36 rue Montgallet – 75012 Paris
Pour toute information : fpintado@free.fr**