

# Vertical12 organise un week-end de ski de randonnée et de raquettes

du vendredi 29 au dimanche 31 janvier 2010

**Séjour ouvert aux skieurs et aux raquetteurs débutants ou confirmés**

**Réunion de préparation jeudi 7 janvier à 20h00 au mur de Vertical12**

## 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 : 80 €.

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

**Inscriptions au plus tard le 8 janvier 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 8 janvier 2010**, accompagné d'un chèque d'arrhes de 80 € à l'ordre de Vertical12,

à Vertical12 – 36 rue Montgallet – 75012 Paris

Pour toute information : [fpintado@free.fr](mailto:fpintado@free.fr)