

Vertical12 organise une semaine de ski de randonnée

du samedi 13 au samedi 20 mars 2010

Gîte de Terre Rouge – Cervières - Briançon

<http://www.gite-terrerouge.com/>

Séjour ouvert aux skieurs et aux raquetteurs débutants ou confirmés

Inscriptions avant le 11 janvier 2010

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

Réunion d'information lundi 14 décembre à 19h30 au mur de Vertical12

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. Draps et couette fournis. Chambres de 2, 4 ou 6 suivant disponibilité.

Coût approximatif (en fonction du type de couchage) : 250 €. Arrhes à l'inscription : 125€.

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 de 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 : 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*

débutant – confirmé* (* rayer la mention inutile)

Bulletin à retourner avant le 11 janvier 2010, accompagné d'un chèque d'arrhes de 125€ à l'ordre de Vertical12,

à Vertical12 – 36 rue Montgallet – 75012 Paris

Pour toute information : fpintado@free.fr