

ADAPAR ALBERTVILLE – UGINE
SORTIES RAQUETTES – SKI DE FOND ET MARCHEURS HIVER 2020

• **Objectifs:**

Maintenir une activité physique et sportive de plein air pendant l'hiver et ce dans la plus grande convivialité.

• **Organisation :**

Raquettes nature, 3 groupes de niveau 1-2-3

1 groupe 4 raquettes, 1 groupe de marcheurs, 1 groupe ski de fond

• **Transport :**

Le déplacement en car est privilégié - le déplacement en voiture reste l'exception (manque de participants, ou de places dans le car)

• **Assurance :**

Elle est comprise dans le prix de la cotisation.

Rappel de quelques règles à respecter lors des différentes sorties

- Chaque participant doit emporter un minimum d'équipement à chaque sortie:
 - Un couvre chef, des lunettes de soleil, une paire de gants de rechange, un vêtement chaud, une protection contre la pluie, chaussettes de rechange.
 - Une pharmacie personnelle, dont couverture de survie.
 - Casse-croûte, en cas, boisson (l' hiver aussi on se déshydrate)
 - Votre carte d'adhérent (votre N° de licence est indispensable en cas d'accident) et votre carte vitale.
- Les sorties sont placées sous la responsabilité des animateurs des groupes
- ***Il est indispensable pour les premières sorties de vérifier vos raquettes, les essayer et faire les réglages.***
- Il est bien entendu que le programme peut être modifié en fonction de l'enneigement des stations. La décision d'annuler la sortie, sera communiquée :

Le jeudi à la Permanence de 17h à 18 h Tél : 04 79 32 46 81

Inscriptions auprès des responsables ci dessous

Elles sont obligatoires pour les déplacements en car

Pour faciliter la tâche des responsables elles seront prises

- **dans le car pour la semaine suivante**
- **les lundi et mardi de 18h à 20h**
- **(pas d'inscription le mercredi matin)**
(possibilité d'inscription par mail)

Pour les désistements non signalés avant le mercredi à 8h30 (commande des cars) le prix du car sera dû.

Albertville et UGINE

Raquettes nature Gr 1,2,3 : Renée Pernet 04 79 32 32 64

Mail : reneepernet73@gmail.com

Ski de fond, Gr 4, marcheurs :Michelle Manus 04 79 31 39 17

Mail : michelle.manus@wanadoo.fr

Départ Albertville: Arrêt de bus Mairie et parking du Sauvay

Départ UGINE : Gare routière

Prix: ½ journée : **8 €** - journée : **10 €**

Animateurs

AUPETIT J.J.
BOISNEAU .R
DUNAND B.
GIRARD CI.
GUIVARCH
LALLEMENT R.
LEGRAND J.
LIZEROUX N.
LUSSIANA O.
MANUS M.
MOUTIN F.
PERNET R
REY H.
TRONC R

MALLEIN J.C
CALLUSO O.
TURCHET G
BOUQUET C.
PESSOZ ; I

