



MARCHE NORDIQUE ET RANDONNEE

Sur Le Massif du Vercors

3 au 11 août 2019



Cette semaine nous permettra de découvrir le Massif du Vercors, en marche nordique le matin suivie d'une randonnée l'après-midi. Ce parcours est itinérant avec changement de d'hébergement tous les deux jours, les bagages seront transportés par véhicule.

Cartographie IGN 3235OT et 3236OT

Nombre de participants : 10

Organisatrices : Evelyne Clément, evelyneclément@free.fr
Huguette Molines, huguette.molines@wanadoo.fr
Christian Weber; webchristian@gmail.com

Niveau de la marche : rythme moyen 20 à 25 km par jour, à une altitude comprise entre 1000 et 1700m.
Avoir pratiqué la Marche Nordique est obligatoire.

Transports : en train ou covoiturage (à définir entre les participants). La gare d'arrivée et de départ est Grenoble. Le rendez-vous sera au Col de la Croix Perrin à l'arrivée du bus venant de Grenoble (après changement à Lans-en-Vercors).

Hébergement en 1/2 Pension

Samedi 3 et Dimanche 4 août : Gîte de La Molière, Autrans (47€ par jour)

Lundi 5 et Mardi 6 août : Gîte La Couve, Les Griats Méaudre-en-Vercors (55€ (boisson comprises) par jour).

Mercredi 7 et Jeudi 8 août : Chambres d'hôtes La Petite Ferme des Prés Verts (58€ par jour)

Vendredi 9 et samedi 10 août : Le Goutarou (41€ par jour)

Dimanche 11 août : séparation en fin d'après midi, à la gare routière de Villard-de-Lans puis bus pour Grenoble.

Coût estimé de la semaine 450 €, comprenant les $\frac{1}{2}$ pensions et le transfert des bagages entre les hébergements, et ne comprend pas le transport (train ou covoiturage), les pique-niques, boissons et taxes de séjour.

Inscription : Après avoir contacté Huguette Molines (mail ou 0681136586), puis envoyé votre bulletin et votre chèque d'inscription (450€) à l'ordre de Huguette Molines.

NB : Le chèque ne sera pas débité.

Désistement : une retenue forfaitaire de 15 euros est effectuée quelle que soit la date du désistement (www.cihm.info/activités). Les frais engagés non remboursables seront également retenus.

Equipement : A prévoir pour tous les temps, sac à viande ou drap, affaires de toilette, chaussures de marche basses pour la marche nordique et de randonnée, bâtons de marche nordique (obligatoire), petit sac à dos pour les affaires de la journée et le pique-nique, gourde, cape de pluie, polaire, veste coupe-vent, chapeau de soleil ou casquette, gants et bonnet, pharmacie personnelle, crème solaire, lunettes de soleil, frontale, couverture de survie,...



La Molière

MARCHE NORDIQUE ET RANDONNÉE Sur Le Massif du Vercors



3 au 11 août 2019

Bulletin d'inscription

Nom -----Prénom -----

Adresse -----

Téléphone -----Téléphone portable -----

E. mail -----

Adhérent CIHM : n° adhésion 2019 -----

J'arriverai en voiture personnelle nombre de places proposées :
en train

Je joins le chèque d'inscription (450€) à l'ordre de Huguette Molines (l'adresse vous sera communiquée par téléphone).

Personne à prévenir en cas d'accident :

1) Nom, prénom, parenté -----

Téléphone -----Mail -----

2) Nom, prénom, parenté -----

Téléphone -----Mail-----

J'ai pris connaissance de la fiche technique jointe et j'assure que je suis en mesure de participer à cette randonnée.

Assureur : -----N° de police : -----

Date et signature :

Les organisateurs sont des bénévoles. Ils ne sont ni guides, ni moniteurs, ni accompagnateurs professionnels. Chaque participant à une activité est donc seul responsable de sa sécurité et doit être assuré.