

PROGRAMME SORTIES

RANDO ET RAQUETTES

DEBUT de SAISON

Destination fixée dans la semaine, le mercredi ou jeudi selon météo, enneigement et risques.

Lieu et heure du RDV fixés à ce moment-là.

Une progression sera retrouvée dans la difficulté des sorties

20/01/2018 première sortie ski de rando

Difficulté moyenne env. 750m D+

10/02/2018 Journée « Plum » au refuge de Bostan

Tests de matériel, parc d'exercices DVA, rencontre avec des professionnels.

Accueil par Marie au refuge avec soupe et dessert offerts.

RQ : Montée par le col de la golese

RQ !!! Toutes les personnes intéressées par le ski de randonnée devront avoir fait un exercice DVA au préalable, avec les moniteurs chargés des cours H.P. (voir Gérard pour l'organisation)

03/02/2018 sortie
Raquettes

Environ 4h de balade,
Ouverte à tous ceux qui sont intéressés et avec une condition physique suffisante

Si vous êtes intéressés, contact auprès de **Claire (coordonnées sur la brochure)**

N'oubliez pas de lui transmettre vos coordonnées exactes : téléphone portable et Email pour pouvoir être informés.

Pour la suite de la saison, d'autres sorties ski de rando seront proposées, une sortie nocturne raquettes avec repas en altitude (inscription au préalable)

Suivez bien le site et la page F.B. du CSO