



## Les Glières

20-21 janvier 2018

### Ski de fond classique itinérant



- Cécile Rouanes 06 83 29 09 17 cecile.rouanes@yahoo.fr

#### Le site

Situé sur le plateau des Glières dans le massif des Bornes, haut lieu historique de la Résistance, le parcours aller – retour vers le refuge vous permettra de découvrir également de fabuleux paysages.

**Portage d'un sac à dos impératif**, le refuge étant situé à 13 km de la dépose du taxi.

*Ce parcours n'est pas adapté aux débutants en raison de la distance d'accès au refuge et du portage d'un sac à dos.*

#### L'hébergement

Vendredi soir (obligatoire) : Ibis Vieille Ville 12, rue de la Gare à Annecy

Samedi soir : Refuge Les Lanfiannes - <http://www.lanfiannes-gite-glieres.fr/index.php>

#### A noter :

- PAS de location de skis
- Apportez les pique-nique de samedi midi, dimanche midi et dimanche soir
- Apportez un sac à viande (couvertures fournies), serviette de toilette, chaussons pour l'intérieur
- Mode de fonctionnement refuge : les poubelles seront à rapporter dans la vallée, prévoir un sac poubelle.

#### Le transport

**Merci de procéder vous-même à vos réservations de train :**

Aller	Retour
<b>Train</b>	
<b><u>le vendredi 19 janvier</u></b> Suggestion : <b>Départ Paris 18.45</b> <b>Arrivée Annecy 22.29</b> Taxi collectif au départ d'Annecy	<b><u>le dimanche 21 janvier</u></b> <b>Départ Annecy 18.31 (ne pas prendre plus tôt)</b> <b>Arrivée Paris 22.11</b>  Taxi collectif au départ de Thônes-Glières

#### Le versement d'engagement

**15 €** à régler sur l'espace Billetterie sur la page programme Ski de fond du CIHM, correspondant à l'acompte engagé par le CIHM : <http://www.cihm.info/activites/ski-de-fond/programme>

Il vous faudra **ajouter sur place** :

- **la nuitée de vendredi soir : 42,50 € + possibilité de petit-déjeuner : 9,90 €**
- **le taxi aller-retour depuis Annecy : certainement moins de 20 €, à confirmer**
- **le solde de la demi-pension : 31 €**
- **le forfait ski si nécessaire.**

#### Documents

Carte d'adhérent CIHM ou CAF, attestation d'assurance, carte d'identité, Carte Vitale.

A défaut de carte d'adhérent, la « Carte Découverte », d'un coût de 24 € (déduits de la cotisation annuelle si vous décidez ensuite d'adhérer) est obligatoire.

### **Consignes de sécurité**

Les conditions climatiques peuvent varier très rapidement et de manière importante. Aussi nous vous recommandons de prévoir un équipement adapté à ces éventualités (couverture de survie, gants, bonnet et chaussettes de rechange). Il est souhaitable de vous munir du plan des pistes, de l'adresse précise du gîte et d'une frontale. Il est déconseillé de partir seul.

*Les organisateurs sont des bénévoles. Ils ne sont ni des guides, ni des moniteurs, ni des accompagnateurs professionnels. Chaque participant est responsable de sa propre sécurité et doit être assuré (voir tous renseignements sur le programme du CIHM).*