

SORTIES NEIGE DU MARDI APRES MIDI

Nous proposons des sorties neige les mardis après-midi de janvier à mars 2019.
Encadrement par des personnes habilitées.

Trois groupes : deux niveaux de RAQUETTES à proximité des stations sur un terrain non
avalancheux donc sans DVA (ARVA) et un groupe SKI DE FOND.

- **Les dates** retenues : 7, 14, 21, et 28 janvier, 4, 11 et 18 février, 10, 17 et 24 mars.
- Pas de sortie les 18 et 25 février, période de vacances scolaires.
- **Les destinations** seront choisies en fonction de l'enneigement vers les stations de
proximité : Vercors, Chartreuse, Belledonne...
- **Départ** : Avenue Ronsard (près du Rondeau) à 12 h (RV à 11h45) retour vers 18 h.
- **Inscription** : Aux permanences du jeudi ou par mail à
rando.grenobleville@gmail.com. L'inscription doit se faire au plus tard le vendredi
matin qui précède la sortie, le car devant être confirmé le vendredi à midi.
- Pour les personnes sans mail au téléphone : 06 83 13 32 62.
- **Tarifs** : 13 euros par sortie à payer en montant dans le car (préparez votre chèque à
l'ordre de Grenoble ville gym rando.
- **Conditions d'inscription** : Avoir sa licence FFR, avoir réglé sa cotisation pédestre et
un certificat médical de non contre-indication aux activités de plein air.
- Pour les skieurs il faut prévoir en plus la vignette de circulation sur les pistes.

Contact : aux permanences du jeudi à partir du 19 décembre.

GRENOBLE VILLE GYM RANDO – 14 rue de la République 38000 Grenoble. Permanences le
jeudi de 15 heures à 17 heures 30. Tel : 04 76 63 07 85

Dans le sac vous devez avoir : dans la poche du haut : la fiche memento prévention sécurité
(qui indique la personne à prévenir en cas de besoin, le médecin traitant, les affections
particulières et les traitements en cours), une copie de la carte d'identité, de la carte vitale,
de la licence FFR.

Et dans le sac : gants, bonnet, polaire, imperméable, couverture de survie, eau, aliments
énergétiques, lampe frontale, crème solaire.

000000000000000000