

12 au 15 décembre 2019

Début de saison: la reprise!



Début décembre, alors que les villages sont encore parfois sans neige, la montagne est déjà bien blanche!

Ces 4 jours de ski sont l'occasion

- de se remettre sur le pieds avant l'hiver
- de bien régler son (nouveau!) matos et de peaufiner les réglages
- de se faire fumer les cuisses et de faire des globules en altitude
- et de réviser les bases du secours

Programme:

Il est donné à titre informatif car il sera adapté au groupe et à la météo, toujours dans le but de faire le meilleur ski possible!

Jour 1: Après avoir remis des piles dans nos DVA et vérifier que les fixations sont ajustées aux skis... nous prendrons de l'altitude pour une première journée de ski à Orelle/ Val thorens. Les cuisses vont vite chauffer et nous trouverons bien une petite montée en Peau pour accéder à nos premiers virages en poudre de l'hiver!

Jour 2: Une fois les courbatures de la veille digérée, nous imaginerons ensemble le programme de la journée en fonction de la forme et des participants.

L'après midi sera orienté secours en montagne; l'occasion de faire des exercices simples et indispensables en cas d'avalanche.

Jour 3 et 4: En forme et bien au point niveau sécurité, le week end du "Tous en Piste " à Valcenis et l'ouverture anticipée de Bonneval/arc nous promette nos premières belles journées de ski. Une très bonne façon de lancer la saison d'hiver 2020!

Lieu

Maurienne: Orelle/ Val thorens- Val cenis- Bonneval/arc

Ski de free-rando,

Physique: 2-4. Technique: B-D

Afin de vous offrir des conditions de ski optimales, nous limitons volontairement le nombre de skieurs par guide à 6.

Hébergement:

Chez l'un de nos partenaires entre Villarodin et Termignon en demi pension

Tarif /personne

1025€/pers (sans transfert)

(1045€ depuis gare de Modane/ 1145€ depuis Aéroport de Turin/ 1205€ depuis Aéroport de Genève)

Inclus :

- 4 jours de ski de rando encadrés par un guide UIAGM pour six personnes maximum.
- tous les transports depuis et vers l'aéroport ainsi que dans la vallée.
- l'hébergement en demi pension en Hotel
- forfait de ski

Non inclus :

- le vol jusqu'à l'aéroport de Turin/ Chambéry ou Genève
- La location éventuel de matériel
- Les repas du midi/ boissons le soir.
- vos assurances personnelles.

Matériel:

Nous pouvons organiser pour vous la location de: (à préciser lors de l'inscription)

- skis de randonnée et peaux de phoques/ Chaussures/ Bâtons
- Matériel de secours (DVA/Pelle/Sonde) , sac à dos (Classique ou ABS)

Information et réservations

Contactez nous par mail info@upguides.com ou appelez +46 733745959 (en, fr, se)