

TREK BLANC dans le PARC du QUEYRAS

Marcher Courir Découvrir (MCD) vous propose un trek inédit puisque du **06 au 12 février 2016** nous serons dans les Hautes Alpes, dans le parc du Queyras pour 7 jours pleins **de randonnée en raquette** dans une région qui a un ensoleillement de 300 jours par an (position n°10 du classement des départements les plus ensoleillés). Nous serons sur les terres de notre voyageur habituel pour tous nos raids, Visages Terres du Sud dont le siège est à Mont Dauphin.

Une très belle occasion à saisir pour tous ceux qui n'ont jamais pratiqué ce mode de locomotion.

Nous serons logés en gîte ou refuge suivant le cas, nous ferons un petit détour par l'Italie toute proche où nous passerons une nuit.

L'encadrement sera fait par un accompagnateur diplômé avec "qualif raquette", un accompagnateur pour 14 participants. Un participant de plus oblige à avoir un accompagnateur supplémentaire, ce qui a un impact certain sur le coût du séjour.

Votre profil :

Vous êtes sportif (peut importe le sport), vous pratiquez régulièrement, vous arriverez en bonne condition physique.

Nous aurons à parcourir entre 15 et 18km par jour, soit 700 à 1000m de D+

Le Prix :

Base 14 Participants	609 € / Personne
Base 13 Participants	619 € / Personne
Base 12 Participants	639 € / Personne
Base 11 Participants	659 € / Personne
Base 10 Participants	679 € / Personne

Il comprend

- L'hébergement tel que décrit plus haut
- La pension complète durant la randonnée
- 1 sachet individuel de vivres de course (barres chocolatées, fruits secs)
- Tous les transferts de personnes nécessaires au déroulement normal du programme
- Le transfert des bagages (sauf mention contraire)
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé avec "qualif raquette"
- Le prêt des raquettes et bâtons
- Le matériel collectif de sécurité spécifique au circuit
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (DVA, pelles et sondes)
- L'adhésion annuelle à Marcher Courir Découvrir (20€)

Il ne comprend pas

- Les transports de votre lieu de domicile au lieu de rendez vous gare SNCF de Mont-Dauphin Guillestre et retour
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance assistance étendue (1,70 %) facultatif
- Contrat Premium : annulation + assistance (3,60 %) facultatif

La démarche :

Envoyer un mail (jacquesalaun@live.fr) ou sms, ou coup de téléphone (06 30 66 22 40) pour vous pré inscrire.

Puis dans la foulée faire votre inscription par le bulletin d'inscription à renvoyer exclusivement à :

**Marcher Courir Découvrir
Jacques Salaün
5 impasse du moguer
29120 Combrit Ste Marine**

accompagné d'un acompte de 100 euros (à l'ordre de Visages) ou vous remplissez la case carte bancaire et vous serez débité automatiquement acompte + solde.
Chèques vacances acceptés

Vous trouverez à l'adresse suivante toutes infos sur la pratique de la raquette.

<http://www.montagne-virtuel.com/technique/raquette.php>

et sur <http://www.altituderando.com/Raquettes-a-neige-conseils-pour> plus complet