



Ski de Randonnée - Free Rando

avec les Guides de Pralognan la Vanoise – 2017/2018

Sorties journées collectives

SKI DE RANDO - DECOUVERTE : **Mardi, Jeudi et Dimanche** **92 €/pers.**

Une montée de 500 m, 2 heures d'effort en douceur pour une belle descente, le tout dans un cadre idyllique !

Exemples d'itinéraires : Col de la Vanoise, Moraine du Col de la Grande Casse, cave de Fontaine Froide ... Nous vous proposerons l'itinéraire le mieux adapté en fonction des conditions nivo-météorologiques du moment.

SKI DE RANDO POUR INITIES : **Mercredi, Vendredi et Dimanche** **99 €/pers.**

Une montée de 1000 m ou plus, au cœur du Parc National de la Vanoise, nous permettra d'atteindre un beau sommet ainsi que des descentes sauvages et très variées.

Exemples d'itinéraires : Col de la Grande Casse, Col des Glières, Epaule de la Réchasse, Pommier Blanc... La décision de l'itinéraire se fera chaque semaine en fonction des conditions.

FREE RANDO – HORS PISTE : **Mercredi et Samedi** **99 €/pers.**

Journée hors-piste dans les plus grands domaines de ski : La Plagne et les Trois Vallées

Free rando : En combinant remontées mécaniques et ski de randonnée, laissez-vous guider sur des magnifiques itinéraires : Gébroulaz (3 vallées) ou le glacier du Cul du Nant (Paradiski)

Toutes ces sorties collectives seront assurées à partir de 3 personnes.

Engagement, un guide rien que pour vous !

Vous êtes seul, un groupe constitué, en famille ou entre amis, réservez un guide pour réaliser la journée de votre choix.

Journée Guide à partir de 350 €

Le niveau technique demandé est de descendre les pistes noires, avec aisance pour free rando et hors-piste. Le tarif comprend l'encadrement par un guide de Haute Montagne et le prêt du matériel de sécurité (baudrier, DVA, pelle, sonde).

Le tarif ne comprend pas la location du matériel, le forfait des remontées mécaniques, les repas, les déplacements et l'assurance secours-rapatriement.



Accueil, renseignements et inscriptions

Ecole du Ski Français - Bureau des Guides

Tel : 04 79 08 72 25 – Portable 06 73 35 57 94

Guide : Thierry LOMBARD 06.73.35.57.94

www.guides-pralognan.com
Email : guidepralo@wanadoo.fr

Vous allez effectuer une sortie de randonnée à ski ou Free-Rando

Pour réussir et profiter pleinement de votre journée en montagne, partez avec un équipement bien adapté à cette activité.

Sur place, les magasins de sport de Pralognan spécialisés, pourront compléter votre équipement ou vous louer le matériel technique qu'il vous manque.

EQUIPEMENT :

- Pantalon de ski ou de montagne.
- Veste imperméable et respirante.
- Gants ou moufles.
- Bonnet, casquette, lunettes de soleil, masque de ski.
- Crème solaire, visage et lèvres.
- Sac à dos de contenance moyenne (30 litres..).
- Gourde ou thermos (1 litre minimum).
- Vivres énergétiques.
- Pique-nique.

- ☐ Skis de randonnée avec "peaux de phoque", couteaux et bâtons.
- ☐ Chaussures de ski de randonnée.

Ce matériel est disponible en location à la journée, séparément, ou "kit randonnée" complet.

Vous allez partir pour une journée de ski hors-piste

- Votre équipement et matériel de ski est suffisant.
- Comme pour les sorties en ski de randonnée, prévoir vivres énergétiques, pique-nique et boisson.

Pour toute question ou complément d'information, n'hésitez pas à contacter les guides.