



SKATING SKIING LESSON BEGINNERS/INTERMEDIATE

Grand Bornand/Bouchet, Haute-Savoie (FRA)

Saturday 26 January 2019

VERSION FRANCAISE: VOIR AU VERSO



Ski Club
International
Genève



What is this outing about?

Cross-country skiing includes two different techniques: classic and skating. Whereas classic technique is practised on pairs of parallel grooves (tracks) cut into the snow, skating technique is practised on a flat surface, and with specific equipment, different from classic technique. Skating technique requires pushing alternating skis away from one another at an angle, in a manner similar to ice skating. It requires more agility than classic technique, but the result is a higher speed.

We will take a 2-hour lesson for beginners and intermediate skiers (2 separate groups) with professional instructors at Grand Bornand/Bouchet, less than 1 hour driving time from Geneva. You will ski in a wild valley with skating tracks winding through pine trees. Participants will then have time to exercise the technique during the afternoon.



Technical data

Resort	Grand Bornand / Vallée du Bouchet
Altitude	1100m
Tracks	10 loops totalling almost 60km
Duration	Lesson 2h, training 2h
Rating	Easy / Intermediate



Organizer

Ingo ALBERTI, Mobile+WhatsApp 0041 78 797 05 69
email ingo.alberti@gmail.com



Meeting point

- [Collège Claparède](#), Chemin de Fossard 61, 1231 Chêne-Bougeries, bus stop "Collège Claparède" (bus #5/25/34)
- Free parking lot at the meeting point.
- Meeting time: 08:15, leaving 08:30



Transport

- Private cars, car pooling. If you have a car, please bring it, you will have sign up priority in case of car shortage.
- Distance Geneva-Grand Bornand: about 50km (1h)
- Google Maps route [here](#).



Cost

- **Club tax:** SCIG member 5CHF, non-member 15CHF. You can get membership online at www.scig.ch (50CHF / year)
- **Transport:** 15CHF (petrol+tolls), round trip.
- **Ski lesson+ski pass:** 35CHF/pers. if 5 participants, 20CHF/pers. if 10 participants.
- **Ski rental:** 10CHF/skis+sticks+boots on site.



Registration

- **Deadline:** Thursday 24 Jan 20:00.
- **Enrollment:** max 10 skiers/instructor.



- Every participant will be informed about enrollment or placement on the waiting list by email no later than Thursday 21:00 before the outing.
- **Participants suitability:** make sure that the technical level is not too hard for you, and that you are fit enough with a good power reserve.
- **Cancellation:** in case of forecasted bad weather or insufficient participants, the organizer will cancel the event. Every participant will be informed by email no later than Friday 12:00 before the outing.
- **Withdrawal:** in case of withdrawal, please inform the organizer no later than Thursday 21:00 before the outing.
- **Insurance:** SCIG does not provide collective insurance to participants. You must be personally insured against accident/rescue (REGA).



What do you need to bring?

- **Clothing:** comfortable and warm cross-country clothes including gloves and hat. Bring spare warm clothes.
- **Solar protection:** sunglasses, sun cream.
- **Food:** energy bars, water, warm tea. There is a restaurant on site if you prefer warm food.
- **Documents & money:** passport, visa, EUR/CHF currency.
- **Equipment:** bring your own skating equipment or rent it on site.



LECON D'INITIATION / INTERMEDIAIRE SKI SKATING

Grand Bornand/Bouchet, Haute-Savoie (FRA)

Samedi 26 janvier 2019

ENGLISH VERSION: SEE OVER



Ski Club
International
Genève



De quoi s'agit-il?

Le ski de fond comprend deux techniques différentes: le classique et le patinage. Alors que la technique classique est pratiquée sur des paires de rainures parallèles creusées dans la neige, la technique de patinage est pratiquée sur une surface plane et avec un équipement spécifique, différent de la technique classique. La technique du patinage consiste à écartier les skis en alternance d'un côté à l'autre, de la même manière que le patinage sur glace. Cela demande plus d'agilité que la technique classique, mais le résultat est une vitesse supérieure.

Nous prendrons un cours de 2h pour les skieurs débutants et intermédiaires (2 groupes séparés) avec des moniteurs professionnels au Grand Bornand/Bouchet, à moins d'une heure de route de Genève. Vous skierez dans une vallée sauvage avec des pistes de skating serpentant à travers les sapins. Les participants auront ensuite le temps d'exercer la technique pendant l'après-midi.



Données techniques

Station	Grand Bornand / Vallée du Bouchet
Altitude	1244m
Circuits	10 boucles pour un total de presque 60km
Durée	Leçon 2h, exercices 2h
Cotation	Facile / Intermédiaire



Organisateur

Ingo ALBERTI, Mobile+WhatsApp 0041 78 797 05 69
email ingo.alberti@gmail.com



Lieu rendez-vous

- [Collège Claparède](#), Chemin de Fossard 61, 1231 Chêne-Bougeries, bus stop "Collège Claparède" (bus #5/25/34)
- Parking gratuit au lieu de rdv.
- Heure rendez-vous: 08:15, départ 08:30



Transport

- Voitures privées, co-voiturage. Si vous avez une voiture, prenez-la: vous aurez priorité en cas de pénurie de voiture.
- Distance Genève- Grand Bornand: env. 50km (1h).
- Google Maps route: [ici](#).



Coût

- **Taxe club:** membres SCIG 5CHF, non-membre 15CHF. Vous pouvez devenir membre sur www.scig.ch (CHF 50/an)
- **Transport:** 15CHF (essence+péages) allée-retour.
- **Leçon ski + ski pass:** 35CHF/pers. si 5 participants, 20CHF/pers. si 10 participants.
- **Location ski skating:** 10CHF/skis+bâtons+boots sur place.



Inscription

• Délai inscription:

jeudi 24 Jan 20:00.

• Recrutement:

max 10 skieurs/instructeur.

Chaque participant sera

informé s'il est recruté ou placé en liste d'attente par email au plus tard le jeudi 21h avant la sortie.

• **Aptitudes des participants:** assurez-vous que le niveau technique ne soit pas trop difficile pour vous, et que vous êtes suffisamment en bonne forme physique avec une bonne marge d'énergie.

• **Annulation:** en cas de mauvaise météo prévue le jour de la randonnée ou participants insuffisants, l'organisateur se réserve le droit d'annuler la sortie. Chaque participant sera informé du maintien ou de l'annulation par email au plus tard à 12h le vendredi à la veille de la sortie.

• **Désistement:** en cas de désistement de votre part, informez l'organisateur au plus tard le jeudi avant 21h.

• **Assurance:** Le SCIG ne fournit pas d'assurance accident collective aux participants. Vous devez être personnellement assuré contre les accidents/secours (REGA).



Que devriez-vous prendre avec?

- **Vêtements:** habits confortables de ski de fond, y compris gants et bonnet. Prenez des habits de rechange.
- **Protection solaire:** lunettes, crème solaire.
- **Ravitaillement:** barres énergétiques, eau, thé chaud. Il est possible de prendre un repas chaud au restaurant local.
- **Documents et argent:** passeport, visa, EUR / CHF.
- **Equipment:** votre propre équipement de ski de fond skating ou possibilité de louer sur place

