

SECTION NORDIQUE

Sam/Sat

23

FÉV 2019



Sortie à ski nordique

La Givrine-Le Vermeilley/Les Pralets

(Jura vaudois, Suisse)

For beginners and near-beginners

Pour les débutants et faux-débutants

Inscriptions et infos / Registration and information

Veronica Martin-Celder v.martin-celder@bluewin.ch

Rendez-vous / Meet 9.20 in front of ticket office / billetterie CFF Gare Cornavin

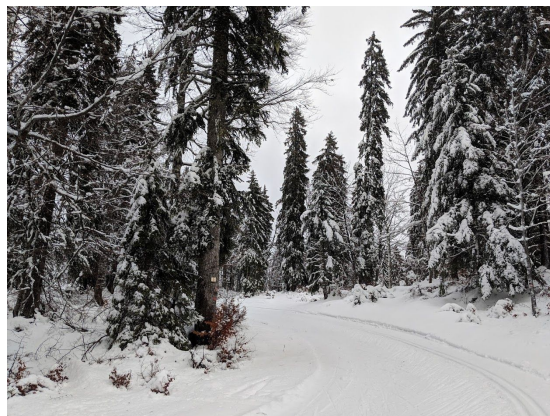
Train:

dp. Geneva Cornavin 9.30 Voie/Platform 6

ar.Nyon 9.44

dp.Nyon 9.52

ar.La Givrine 10.38



Le but est de mettre en pratique ce que vous aurez appris dans les cours de ski, donc il faudrait avoir pris au moins un leçon de ski nordique (le ski de piste n'est pas la même technique). La longueur de l'itinéraire dépendra des participants. Personne sera laissé en rade!

The idea is to put into practice what you have learnt in your ski lessons, so you should have had at least one lesson. (It is not enough to have done piste skiing; the technique is quite different). So I will adapt the length of itinerary to you and no-one will be left behind.

Je vous aiderai si nécessaire avec certaines problèmes, mais je ne pourrai pas enseigner, car je ne suis pas monitrice. Nous irons soit au Vermeilley (4km) ou aux Pralets (8km) et retour. On pourrait aussi s'arrêter pour pique-niquer en pleine nature, s'il fait beau. Pour résumer: Soit 8km (Le V), soit 16km (Les P). / Apporter: Pique-nique, eau/thermos, matériel ski de fond (habits, skis, chaussures), crème solaire, lunettes de soleil. Argent suisse pour repas éventuel au Vermeilley (pas de pique-nique).

Coût: Genève-La Givrine retour: CHF 22.- (demi-tarif). SVP acheter vos propres billets.
Taxe SCIG: CHF 5.- or CHF 15.-
Non-Membres.

Plus I will give you hints on how to cope with problems (if needed!), but I am not an instructor, so I can't actually teach you. We will set off in the direction of Le Vermeilley and Les Pralets. How far we get depends on you! Either we can stop for lunch at Le Vermeilley restaurant (4 km) or continue to Les Pralets mountain hut (8km) for a picnic and/or soup or snacks. Or if fine, we could stop between the two for a picnic. Summary: Round trip 8 km (Le V) or 16km (Les P).

To bring: Small picnic, water/thermos, cross-country skis, boots and clothes, suncream, sunglasses. Money (Swiss francs) for possible meal at Le Vermeilley (no picnic allowed) Cost: Geneva-La Givrine return: CHF 22.- (demi-tarif). Please buy your own tickets. SCIG fee: CHF 5.- or CHF 15.-
Non-Members

Cette sortie est organisée par le [Ski Club International de Genève \(SCIG\)](#)

Consultez nos programmes en ligne

- [randonnées automnales, raquettes et ski de fond](#)
- [ski alpin](#)
- [gymnastique pour le ski](#)

Vous pouvez recevoir les [activités du SCIG par email](#) chaque semaine

A chaque sortie les membres du SCIG paient une taxe du Club de CHF 5 par jour. Les non-membres, CHF 15. Nous vous encourageons à [devenir membre](#) (c'est CHF 50 de 1 mai 2018 à 30 avril 2019)

This outing is organised by the [Ski Club International de Genève \(SCIG\)](#)

Check out our programmes online

- [autumn walks, cross-country ski, snowshoeing](#)
- [downhill ski](#)
- [gym/fitness for skiing](#)

Get [weekly updates](#) on SCIG activities by email

At each outing, SCIG members pay a registration fee of CHF 5 per day. Non-members pay CHF 15. We encourage everyone to [become a SCIG member](#) (it's CHF 50 from 1 May 2018 to 30 April 2019)

IMPORTANT – Règles du SCIG

De par son inscription, tout participant reconnaît être en bonne condition physique et suffisamment entraîné pour prendre part aux différentes activités proposées, tout en étant conscient des risques éventuels à la pratique de tel ou tel sport. En outre, il confirme être au bénéfice de prestations en matière d'assurances maladie et accident car, en aucun cas, le SCIG. ne saurait être tenu pour responsable. Vérifiez bien votre couverture médicale, soyez prudent, respectez les consignes de sécurité, la bonne marche de l'organisation et amusez-vous bien. En cas de doute, veuillez contacter le chef de course pour toute question. [Plus d'infos](#)

IMPORTANT - Outing rules of the SCIG

By enrolling in this outing, participants declare that they are physically fit and able to carry out the activities that they have chosen. They accept that there are risks in such activities and that the SCIG. cannot accept liability for any injuries or accidents that may occur on the outing.

Play safe - ensure that you have good medical insurance cover, follow the safety instructions and exercise due care and consideration to others during the outing. If in doubt, please ask the outing leader for advice. [More info](#)