



SKATING & CLASSIC X-COUNTRY SKIING COURSE FOR BEGINNERS/INTERMEDIATE

Plateau des Glières Haute-Savoie (FRA)

Saturday 02 March 2019



VERSION FRANCAISE: VOIR AU VERSO



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, resulting in longer sliding.

We will go to Plateau des Glières, less than 1 hour driving time from Geneva. You will be skiing in a wild valley with historical meaning from back WW2.

You can join us for both taking a skating or classic collective course, or for skiing with an experienced club member (no lesson).

Collective courses of skating or classic x-country skiing will be given by professional instructors for beginners and intermediate skiers. Participants will then have time to exercise the technique during the afternoon.



Technical data

Resort	Plateau des Glières
Altitude	1450-1650m
Tracks	8 loops totalling more than 30km
Duration	Cours 2h, training 2h
Styles	Skating / Classic x-country skiing
Groups	Group S1: Skating course for beginners Group S2: Skating course for intermediate Group S3: Skating cruising with no course Group C1: Classic course for beginners Group C2: Classic course for intermediate Group C3: Classic cruising with no course



Organizer

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



Meeting point

- Meeting at [P+R Sous-Moulin](#), Route de Sous-Moulin 30, 1226 Thônex, bus stop "Sous-Moulin" (bus line #5/25/31/34).
- Meeting time: 08:15, leaving 08:30



Transport

- Collective private bus with professional driver
- Distance Geneva-Plateau des Glières: about 50km (1h)



Cost

- **Transport+ski pass+club fee:**
40CHF members, 50CHF non-members
- **Ski course (only if combined):** 10CHF
- **Ski rental (only if combined):** 20CHF



Registration

- **Deadline:**
Wednesday 27 Feb 20:00.

- **Enrollment:**
Only after receipt of a non-refundable deposit

of 30CHF (details in the online registration form)

Every participant will be informed about enrollment or placement on the waiting list by email no later than Thursday 20:00 before the outing.

- **Withdrawal:** in case of withdrawal for any reason, the deposit is not refunded.
- **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.
- **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.



COURS D'INITIATION / INTERMEDIAIRE SKI DE FOND SKATING ou CLASSIQUE Plateau des Glières, Haute-Savoie (FRA) Samedi 02 mars 2019



Ski Club
International
Genève

ENGLISH VERSION: SEE OVER



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 écarter 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 glisse plus longue.

Nous irons au Plateau des Glières, à moins d'une heure de route de Genève. Vous skierez dans une vallée sauvage qui a une profonde signification historique remontant à la 2ème guerre.

Vous pourrez soit prendre un cours de skating ou classique, mais vous pourrez aussi nous rejoindre pour skier avec un membre du club expérimenté (pas de cours).

Les cours de skating ou classique seront dispensés par des instructeurs professionnels, que ce soit pour débutants ou intermédiaires. Les participants auront ensuite le temps d'exercer la technique pendant l'après-midi.



Données techniques

Station	Plateau des Glières
Altitude	1450-1650m
Pistes	8 circuits totalisant plus de 30km
Durée	Cours 2h, entraînement 2h
Styles	Ski de fond Skating / Classique
Groupes	Groupe S1: Cours skating pour débutants Groupe S2: Cours skating pour intermédiaires Groupe S3: Ski skating libre sans cours Groupe C1: Cours classique pour débutants Groupe C2: Cours classique pour intermédiaires Groupe C3: Ski classique libre sans cours



Organisateur

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



Rendez-vous

- [P+R Sous-Moulin](#), Route de Sous-Moulin 30, 1226 Thônex, arrêt bus "Sous-Moulin" (lignes bus #5/25/31/34).
- Heure rdv: 08:15, départ 08:30



Transport

- Autocar collectif privé avec chauffeur professionnel
- Distance Genève-Plateau des Glières: env. 50km (1h)



Coût

- **Transport+forfait+taxe club:**
40CHF membres, 50CHF non-membres
- **Cours ski (seulement si combiné):** 10CHF
- **Location skis (seulement si combiné):** 20CHF



Inscription

- **Délai inscription:**
mercredi 27 Fév 20h00.

- **Recrutement:**
Seulement après versement d'arrhes non-

remboursables de 30CHF (détails dans le formulaire d'inscription en ligne). Chaque participant sera informé s'il est recruté ou placé en liste d'attente par email au plus tard le jeudi 20h avant la sortie.

- **Désistement:** en cas de désistement de votre part pour une raison quelconque, les arrhes ne seront pas remboursées.

- **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.

- **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