

SECTION NORDIQUE

Sam/Sat

19

JAN 2019



Sortie à ski nordique

Lajoux - Chalet de la Frasse

(Jura français)

We will make a 'figure of eight' circuit from the small village of Lajoux, adding on 1-2 extra km at the halfway point in order to reach Le Chalet de la Frasse around lunchtime. The circuit is approximately 21km. There are a couple of short cut possibilities for those who do not wish to do all 21km but please note that such short cuts remove the possibility of reaching the chalet. This venue is likely to be busy so please bring a picnic to eat outside the chalet. If it looks as though the weather will be very cold, we will be able to obtain hot food inside but please be prepared to queue for what could be quite a long time !

8:20: Rendez-vous, [rue de Varembé 3, Genève](http://rue.de.varembé.3.genève) 8:30: Départ en voitures.

instructions to drivers: [Google Maps itinerary to Lajoux](#)

We will stop for coffee before starting upon the slopes.

Plan des pistes : www.saint-claude-haut-jura.com

Please bring: équipement de ski nordique, lunettes de soleil, crème solaire, pique-nique, boissons chaudes, passeport, Euros.

Taxe du club: 5.- CHF (membres) et 15.- CHF (pour non-membres).

Prix pour passagers: 18.- CHF

Forfait ski nordique pour un jour: 8.00 Euro. [Tarifs](#)

Inscriptions et renseignements par e-mail janicecook@infomaniak.ch
Veuillez indiquer si vous venez en voiture et si vous acceptez de prendre des passagers.

Chef de course: Janice Cook Robbins (+41 79 248 0115) Assistante : Sandra Ruecker



Cette sortie est organisé 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 l'organisateur de l'activité 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](#)