



**SEJOUR RAQUETTES à CEILLAC (Alt. 1700m) - (Hautes-Alpes)
DU DIMANCHE 25 AU VENDREDI 30 JANVIER 2015**



INSCRIPTIONS : du 24 septembre au 29 octobre - 16 places (+ 2 animateurs)
par e-mail (renee.lemel@free.fr)

DEPART: Dimanche 25 janvier : Rendez-vous à l'hôtel en fin d'après-midi

TRAJET : en voitures particulières - Martigues - A51 - Tallard - Guillestre - Ceillac
(Aller : 260 km - 12€80 de péage autoroute en sept 2014 - durée du trajet : 3h30 environ)
Les frais de trajet voiture + péage autoroute se règlent entre chauffeur et passagers
La liste des participants vous sera envoyée en novembre pour l'organisation des voitures

LIEU DU SEJOUR : Hôtel-Restaurant La Cascade A CEILLAC Tél : 04.92.45.05.92
(face aux pistes de ski - à 2km du village)
Lien : <http://www.hotel-la-cascade.com/>

COUT DU SEJOUR:
313,00 € en pension complète - vin compris (et pique-nique du midi)
Avec 1 séance offerte à l'espace détente (spa - hammam - jacuzzi - sauna)
A noter : Supplément de 6€ par repas de midi pris au restaurant à la place du pique-nique.

ARRHES : 50 € à régler à l'inscription **par chèque à l'ordre du RSD**

SOLDE : 263 € à régler avant le 5 décembre **par chèque à l'ordre du RSD**

Chèques à envoyer à Renée Lemel - 82 avenue du Dr A. Fleming 13500-Martigues

LES RANDONNEES : le lieu des parcours sera fonction de l'enneigement. Ce sera autour de Ceillac.
Si la neige est absente on randonnera sans raquettes.
A noter : Possibilité de faire (sans encadrement RSD) du ski de fond ou du ski de piste

PREVOIR :
Paire de raquettes et bâtons (possibilité de louer sur place), vêtements chauds (anorak - bonnet - gants)
lunettes de soleil - guêtres - chaussures de marche étanches, gourde ou (et) bouteille thermos, crème
solaire visage et lèvres, quelques fruits secs...et le maillot de bain
Petite pharmacie personnelle
Votre carte de membre FFR **et votre bonne humeur !**

Animateurs : Alain PELLETIER et Renée LEMEL
Tél. : 04.42.80.81.16 ou 06.85.18.59.01