

## La commission Ski de fond propose pour chaque sortie plusieurs activités :

### - Ski de fond :

- o Ski en ligne/classique : dans une trace
- o Ski skating : à la manière d'un roller-skate
- o Une initiation au biathlon vous sera proposée lors d'une sortie

### - Raquettes en station:

- o Les stations de ski de fond disposent de sentiers balisés et sécurisés en parallèle des pistes de ski

*Aucun prérequis de forme physique n'est nécessaire, vous pratiquerez suivant votre niveau...et vous vous améliorerez.*

### Pourquoi pratiquer le ski de fond/raquettes ?

- C'est bon pour la santé : cardio, pas de traumatismes (tels ceux de la course à pieds), chutes bénignes en comparaison d'autres activités de montagne.
- Accessible à tout niveau et à tout âge
- Activité pratiquée en moyenne montagne, en plein air, sans aucun bruit (si ce n'est celui des oiseaux !), en pleine nature mais sans risque d'avalanche
- Un complément hivernal à votre sport habituel (vélo, course à pied, ski roues, randonnées, autre...)

### Pourquoi adhérer et sortir avec le SLAT :

- Encadrement des sorties par des membres du bureau
- Vous ne serez jamais laissés seul-e-s...sauf si vous le souhaitez !
- Pris en charge par bus, ou à défaut un minibus de 9 places/covoiturage
- Prix identique et modéré pour chaque sortie le samedi
- Au choix de chacun, cours collectifs le matin, proposés pour tous niveaux, toutes techniques (sans surcoût)
- Découverte activité biathlon (1f/an)

### Tenue/Matériel :

- Coupe-vent, bonnet, gants légers : la tenue est légère et peu onéreuse...vous êtes peut-être déjà équipés ! Vous pouvez reprendre la base de celle de vos randos estivales ou de votre jogging
- Skis : le bureau pourra vous assister et vous conseiller sur le matériel que vous souhaitez louer ou acheter

### Location :

- Si vous ne disposez pas de matériel, possibilité de louer (ski/ chaussures/ raquettes) en station
- Modalité de remboursement avec la participation du SLAT en fin de saison

### Organisation des sorties :

- Un Calendrier prévisionnel est publié pour les samedis (en fonction de l'enneigement) et figé pour les week-ends
- Inscription au SLAT est nécessaire (ou via le site du CE Airbus Operations)
- Information sur votre téléphone en cas d'annulation (intempéries....)
- Bus Départ/retour habituel au parking du Delivery Center à Colomiers

- Le midi, chacun déjeune avec son sandwich. Il y a aussi possibilité de déjeuner au restaurant de la station (la plupart de nos destinations en disposent)

### Compétition :

- Vous voulez être le nouveau Vincent Fourcade...et il faut bien débiter un jour !
- Certains adhérents font des courses populaires pour le spectacle, l'ambiance et le plaisir de participer (Transjurassienne, Savoyarde, Marxa Beret, Beilloise, ...) : si l'une d'entre elles vous tente, joignez-vous à l'équipe !

*Nous serons heureux de vous accueillir. Vous hésitez encore... vous avez des questions ?*

*N'hésitez pas à nous contacter ! (skidefond.slat@gmail.com)*