

**Festi'Nordic en Chartreuse
à la Ruchère
le dimanche 6 mars 2022**



**Ouvert en priorité aux adhérents ASCE du département et de la région
les invités extérieurs sont les bienvenus mais sont non prioritaires**

L'ASCE73 vous accueille à la station de la Ruchère (38)

Au foyer de ski de fond

à partir de 8H30 au foyer de ski de fond avec boissons chaudes offertes
à 16h30 : remise des récompenses et pot de l'amitié offert.

Sur le site des Riondettes (2,5km par piste bleue)

de 9h30 à 10h30 : Entraînement au tir à la carabine laser

à partir de 10h30 : CHALLENGE BIATHLON

Format course individuelle chronométrée tous niveaux (ski skating ou alternatifs)

-pour débutant : 1 petite boucle d'environ 1 km à plat avec 1 tir

-pour coureurs initiés ou perfectionnés : 5 kms avec 2 tirs (1couché ;1 debout) ou 10 kms avec 4 tirs (2 couché ;2 debout)

le midi : Repas sur site préparé par l'ASCE (Formule Diots + fromage + boisson)

l'après-midi 14h15 : RELAIS FESTIF (skis/raquettes) en équipe MIXTE tirées au sort. Tous niveaux

ANIMATION NORDIQUE

POUR CEUX QUI NE VEULENT PAS FAIRE DE COURSES, sur inscription et suivant le nombre de participants : possibilité d'initiation skating ou sortie raquettes encadrée, ou tout simplement profiter en toute autonomie, découvrir la station, à pied, en raquettes, en ski alternatif, en skating,...

Inscription au plus tard le 28 février 2022 (avec règlement ordre ASCE73, à adresser à :
Alain Guillot- DDT73-SHC-1 rue des Cevennes - 73011 chambéry Cédex - BP 1106)

ADHERENT : NOM Prénom : N° Adhérent : N° département :

NOM Participant	Prénom	age	Course débutant 10€	Course 5 kms 10€	Course 10 kms 10€	Relais festif Gratuit si déjà inscrit à une autre activité ou 5 €	Initiation skating 10€	Raquette encadrée 10€	Forfait station 5€	Location matériel 5€	Formule repas 5€	Total
COTISATION adhésion EXTERIEUR ASCE (5 € par personne)												€
Aucune inscription sans règlement TOTAL règlement à l'ordre de l'ASCE 73												€

PLAN D'ACCÈS STATION LA RUCHÈRE chartreuse

Lyon (à 100km par A43 sortie
Pont de Beauvoisin)

Chambéry (à 30 km par Cognin/St Thibaud de
Couz/St Christophe Sur Guiers)



Grenoble (à 45km par A 48,
Voreppe, St Laurent du Pont)

Foyer de ski de fond



Plateau des Riondettes

