WWW.CSLR.CH
Club de Sports et Loisirs Remaufens
Ski-Club St-Bernard
Case postale 8
1617 Remaufens
jeunesse-sportive@cslr.ch

Remaufens, le 6 juin 2022

Aux membres du groupement
« Jeunesse Sportive » et à leurs parents

Information Trek estival 2022, du samedi 9 au lundi 11 juillet :
« Entre le Valais et l'Oberland Bernois »

Bonjour à tous,

Les vacances se profilent et il est temps de vous donner les détails pour le trek estival de nos jeunes.

Départ	samedi 9 juillet, 07h45 à la place du village (transport jusqu'à Anzère)
Retour	lundi 11 juillet, en fin d'après-midi (transport retour depuis Gsteig près de Gstaad)
Accompagnants	Antoine Zen Ruffinen (079 699 08 39) et Matthew Lucas (077 400 33 24)
Participants	Antoine Costa Racciati, Ilona Ginguené, Amory Jansen, Léonie Jansen, Gian Malera,
Déplacements	par les parents, 2 voitures par trajet, 7 personnes – **merci de s'annoncer auprès d'Alain**
Parcours	De Anzère à Gsteig, 42 km, +2'340m, itinéraire ici
1er jour	12 km, Cabane des Audannes (ici), 2506m
2ème jour	16 km, Cabane Prarochet (ici et ici), 2563m
3ème jour	14 km, arrivée à Gsteig, 1200m via le lac du Sanetsch
Prix	**CHF 130.-** pour les 2 nuits en demi-pension, les pique-niques du jour 2 et 3, et la part des accompagnants. La caisse prend également une partie des frais à sa charge.
Paiement	Merci de régler ce montant **jusqu'au 1er juillet** sur le compte : Banque Raiffeisen Moléson **IBAN CH77 8080 80023 2260 2064 4** OJ du Ski-Club Remaufens, 1617 Remaufens
A prendre	Pique-nique du 1er jour avec thermos thé et/ou gourde – minimum 1.5 litre, encas pour les pauses (de type barres de céréales ou autres) – mais pas trop ! Chaussures **de montagne adaptée** (passages dans la neige et pierriers), chapeau ou casquette, lunettes soleil, crème solaire, bonnet et petits gants, mini trousse de toilette, petite lampe de poche, petit linge, costume de bain, jaquette + protection pluie/vent , un pantalon long, un rechange ou training pour le soir + sous-vêtements et 1 t-shirt de rechange, un sac à viande pour dormir (drap de couchage).
ATTENTION	Il est primordial de « tester » le paquetage quelques jours avant et de s'assurer qu'il est adapté. Le jour du départ est trop tard ! **Merci de ne prendre que le strict minimum et de vérifier le poids du sac avant !**
A faire	Une photo de la carte d'assurance maladie et de la carte d'identité est à transmettre à Alain (par whatsapp ou eMail)

En cas d'incertitudes météo, nous vous tiendrons au courant ! Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter.

Cette nouvelle édition est rendue possible grâce à la participation et à l'accompagnement d'Antoine et de Matthew; un énorme merci à eux déjà.

Pour le groupement MJS,
Alain