

SKI DE RANDONNEE CAF BOURGES

Le niveau des sorties est identifié dans l'agenda de la façon suivante :



Le niveau technique de la sortie est représenté par des montagnes

Le niveau technique correspond à l'itinéraire prévu, indépendamment des conditions rencontrées au moment de la sortie (météo-nivo-hydrologie...). En fonction des conditions, l'itinéraire prévu peut être modifié par l'encadrant.



La forme physique requise est représentée par des sacs à dos

La forme physique requise pour participer à une sortie dépend de la durée de l'effort, du dénivelé et/ou de la distance cumulée, et de la rapidité des participants.

Le niveau technique de la sortie et la forme physique requise sont renseignés pour chaque sortie et vous permette de savoir si vous êtes en capacité de participer à une sortie ou non. Consulter l'agenda des sorties.

- Niveau 1 :

Technique  Découverte et initiation (savoir skier sur piste rouge)

Physique  Sortie facile maximum 1000 m Dénivelé +

- Niveau 2 :

Technique  Pentes à 30° maximum, peu de difficultés

Physique  Bonne condition physique entre 1000 et 1300 m Dénivelé +

- Niveau 3 :

Technique  Passages techniques et/ou pentes longues 35° / forêts denses et recours éventuel à des techniques alpines

Physique  Très bonne condition physique (sac pouvant être chargé) Dénivelé + supérieur à 1300 m