



SORTIE RAQUETTES
Au Ballon d'Alsace
le 1^{er} février 2026

Cette sortie raquettes sur un **circuit** de la station de ski du domaine du Ballon d'Alsace (La Gentiane) est proposée par le groupe des marcheurs et la participation de M Hoff Frédéric, éducateur sportif. Le circuit sur la crête a un faible dénivelé (1053m - 1125m). Comme les années précédentes, pour éviter de se déplacer en voiture, nous vous proposons un transport en bus à partir d'Altkirch. Afin de diminuer le coût de transport, l'association participe aux frais de location du bus et M Hoff propose également la sortie à l'association « tous au sport » de Waldighoffen.

Nous organisons 2 groupes de niveaux différents pour permettre de marcher à son rythme (niveau1 : Petit tour Wissgrut (2,530km) pour découverte, promenade) et (niveau 2 : Grand tour Wissgrut (5,410km) pour bon marcheur) avec retour à la station. Nous rejoindrons l'auberge Fluhr à environ 1,5 km du parking pour le repas à midi (tél :0389489637) L'après midi selon la météo et l'enneigement nous vous proposerons de continuer notre activité raquettes.

Départ : RDV 8H SUR LE GRAND PARKING DE LA GARE A ALTKIRCH

En espérant que la neige soit au RDV, cette journée nous donnera la possibilité de se faire plaisir ou de découvrir la marche en raquettes dans la joie et la bonne humeur. **N'hésitez pas, venez !** Cette sortie aura lieu même si l'enneigement n'est pas très important.

Veuillez remplir attentivement le talon réponse et faciliter l'organisation. Tournez SVP suite au verso.

NOM - Prénom : _____ **Téléphone port :** _____

Nombre de participants : niveau 1 : _____ niveau 2 : _____

-Raquette : demande la location (12€) : oui - non Si oui nb de paires : H F

-Repas adulte :35€

repas avec Apéro, café, boissons inclus dans le prix

-Repas enfant <10 ans :14€

Terrine maison-crudité

Suprême de pintade à la crème-späetzle légumes

tarte ou vacherin

-Prend le bus: Altkirch

1

(membre MVSD +conjoint) 10€ nb de participants :

Amis ASAC Mulhouse 12€ **nb de participants :** _____

Total à payer : loc. raquette : $12 \text{ €} \times \text{nb de paires}$ =

Bonus : $35\text{€} \times \text{nb de participants}$

Bus 10 € ou 12 € x nb de participants =

partie Tatral

Le chèque est à libeller à l'ordre de l'association Mieux Vivre son Diabète à l'inscription et à envoyer à Mme REDERSTORFF Jeanne Association Mieux Vivre son Diabète -18 rue des bûcherons 68560 Hirsingue ou à donner lors des activités.

Toutes les infos sur le site : « mieuxvivre-sondiabete.org » - émail : mieuxvivresondiabete@gmail.com
Tél : 0613527459



Equipement :

M Kuentz Denis (0681529778) s'occupera de la location des raquettes et bâtons au Décathlon. Ils seront distribuées et réglés avant de monter dans le bus le matin pour éviter de perdre trop de temps .Soyez à l'heure .Merci

Pour la tenue vestimentaire nous vous recommandons

- de bonnes chaussures de marche hautes (Pas de boots : elles ne s'adaptent pas aux raquettes)
- des vêtements chauds : anorak, gants, bonnet, pantalon chaud ou tenue de ski pour ceux qui sont équipés
- des lunettes de soleil.
- ***Une paire de lacets*** pour accrocher les raquettes sur le sac à dos au cas où la neige est insuffisante par endroit.

N'oubliez pas la boisson, des affaires de recharges et surtout de quoi se resucrer.

L'après midi, retour dans la station vers 16H15

Le retour du bus est prévu vers **16H30**

Si vous êtes intéressé par cette sortie veuillez nous retourner le talon réponse au recto dûment complété **avant le 22 janvier 2025 dernier délai.**

La secrétaire, Madame REDERSTORFF J.

En cas d'empêchement de dernière minute, veuillez prévenir au 06 43527459