

Cher-e-s membres du CAS Montana-Vermala,

Les célébrations du 100^{ème} du CAS Montana-Vermala débutent avec la journée « Traces ouvertes » du 14.03.2020, 99 ans et 358 jours après la fondation de la section. A cette occasion, les membres amateurs de randonnée à ski pourront **inviter une personne de leur choix (membre ou non)** et participer à l'une des courses proposées, a priori dans la région du Simplon, avec retrouvailles à l'hospice pour l'après-course.

Les inscriptions sont ouvertes dès aujourd'hui auprès de Jérôme (jerome.nanchen60@gmail.com) et jusqu'au 25 février. Merci de préciser les coordonnées des participant-e-s, votre numéro de téléphone et le niveau de difficulté de la course à laquelle vous aimeriez participer : facile (F), peu difficile (PD- ou PD+), assez difficile (AD), selon l'échelle ci-dessous :

Echelle CAS pour courses à ski
Critères principaux

Degré	Pente	Degré d'exposition	Forme du terrain Montée et descente	Passages étroits à la descente
F (+)	jusqu' à 30°	pas de risque de glissade	terrain doux, vallonné, sol égal	pas de passages étroits
PD (- +)	dès 30°	risque de courtes glissades se terminant en pente douce	en général, larges pentes avec quelques brefs raidillons. Possibilité d'éviter les obstacles (conversions nécessaires)	courts et peu escarpés
AD (- +)	dès 35°	risque de glissades plus longues, possibilité de freiner (risque de blessures)	brefs raidillons sans possibilité d'évitement, les obstacles sur des pentes modérées exigent de bonnes réactions (assurer ses conversions)	courts, mais raides

Le dénivelé des courses est proportionnel au degré de difficulté : de moins de 600m jusqu'à 1600m environ. Il y en aura donc pour tous les goûts !

Les chefs de course se réjouissent de vous accompagner à cette occasion.

Avec nos salutations amicales !

Le comité du CAS Montana-Vermala