

Découverte trail running

18 juin 2016



« Pour moi, le trail, c'est courir la montagne, c'est s'émerveiller et partager » !

- ♥ Aborder une facette de la course à pied
- ♥ Découvrir un bout du Val d'Entremont
- ♥ Partager ses questions et son expérience

Notre sortie du samedi !

Programme	Rendez vous à 8h à la gare d'Orsières Arrivée à 15h à Orsières
Terrain	Sentiers forestiers et de montagne
Distance Dénivelé	15 à 20 km 1000 à 1500 m positifs et négatifs
Public	Ouvert aux coureuses et coureurs désireux de découvrir le trail-running ou souhaitant progresser en groupe
Niveau	Avoir une petite expérience de la course à pied
Météo	La sortie a lieu par tous les temps. L'itinéraire est modifiable selon les conditions météorologiques
Matériel	Chaussures de trail-running, sac à dos adapté pour la course à pied, bâtons de trail, veste et habits adaptés à la météo, petite pharmacie personnelle, couverture de survie et sifflet, boisson et en-cas, pique-nique pour midi
Tarif	60 chf par personne, dès 6 personnes. Maximum 12 personnes <u>Compris</u> : L'encadrement, les animations, et quelques surprises ! <u>Non compris</u> : Le pique-nique, les boissons et autres consommations, les assurances personnelles
Inscription	Auprès de Patricia Joris, randoniste@gmail.com