

Sorties trail au clair de lune

Mercredis 22 juin - 20 juillet - 17 août 2016



« La nuit, on découvre d'autres sensations !
Nos pieds remplacent peu à peu nos yeux ! » !

- ♥ Expérimenter le trail au clair de lune
- ♥ Découvrir la nature en pleine nuit
- ♥ Le partage d'expérience et de conseil

Notre sortie du mercredi !

Programme	Rendez vous à 17h devant l'office de tourisme d'Orsières (gare) Déplacement en voiture Repas léger au cours de la sortie Fin de la sortie à 22h à Orsières
Terrain	Sentiers forestiers et de montagne
Distance Dénivelé	Environ 10 km Entre 500 m et 1200 m de dénivelé
Public	Ouvert aux personnes adeptes de la course à pied et désireuses de progresser en groupe
Niveau	Avoir une expérience de la course à pied et du trail
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 imperméable et habits adaptés à la météo, couverture de survie, sifflet, lampe frontale, petite pharmacie personnelle, boisson et en-cas
Tarif	30 chf par personne, dès 6 personnes. Maximum 12 personnes <u>Compris</u> : L'encadrement, les animations, et quelques surprises ! <u>Non compris</u> : les boissons et autres consommations, les assurances personnelles
Inscription	Auprès de Patricia Joris, randoniste@gmail.com