

## 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 !

<b>Programme</b>	Rendez vous à <b>17h</b> devant l'office de tourisme d'Orsières (gare) Déplacement en voiture Repas léger au cours de la sortie Fin de la sortie à <b>22h</b> à Orsières
<b>Terrain</b>	Sentiers forestiers et de montagne
<b>Distance</b> <b>Dénivelé</b>	Environ 10 km Entre 500 m et 1200 m de dénivelé
<b>Public</b>	Ouvert aux personnes adeptes de la course à pied et désireuses de progresser en groupe
<b>Niveau</b>	Avoir une expérience de la course à pied et du trail
<b>Météo</b>	La sortie a lieu par tous les temps. L'itinéraire est modifiable selon les conditions météorologiques
<b>Matériel</b>	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
<b>Tarif</b>	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
<b>Inscription</b>	Auprès de Patricia Joris, <a href="mailto:randoniste@gmail.com">randoniste@gmail.com</a>