

Fiche produit

Stage Trail dans le Beaufortain



DESCRIPTIF SEJOUR :

Deux journées de trail pour découvrir les Saisies et le Beaufortain.

Ce weekend trail s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux coureurs confirmés.

Deux encadrants diplômés d'état seront présents pour que le niveau de chacun soit respecté.

Jour 1 :

Durée d'effort : 6-7h

Dénivelé maximum pour les confirmés : 1400 m D+ / 1400 m D-

RDV à 9h00 devant le centre aquasportif le Signal, aux Saisies

Détail jour 1 : Nous partirons directement des Saisies pour une boucle qui nous emmènera du Mont Clocher au Chard du Beurre en passant par le Mont Rond.

Jour 2 :

Durée effort 6-7h

Dénivelé positif de 1400m à 2300 m selon la forme du groupe.

Détail jour 2 : Nous rentrerons un peu plus dans le cœur du Beaufortain en prenant le départ à Hauteluce pour atteindre le col de la Fenêtre puis le col du Bonhomme avec un retour par la Gittaz.

Nous découvrirons un itinéraire plus alpin avec des panoramas exceptionnels.

Fin du séjour 17h

Les itinéraires seront adaptés au niveau des participants et aux conditions météo.

Durée donnée à titre indicatif.

Dates 2023:

28/29 Mai, 17/18 Juin, 9/10 Septembre

Niveau:

Stage trail destiné à tout niveau.

Pratiquer un sport d'endurance (course à pied) au préalable.

Encadrement:

2 accompagnateurs en montagne diplômés d'état qualifiés « entraînement trail »

Tarif: 165 € / personne

Minimum 6 personnes

Le prix comprend:

- Encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'état avec la qualification trail

Le prix ne comprend pas:

Hébergement, repas

Transport jusqu'au lieu de rendez-vous du séjour, boissons.

Assurance responsabilité civile et rapatriement obligatoire

Matériel individuel pour le trail:

- Chaussures trail
- Sac de trail
- Un haut à manches longues chaud
- Veste imperméable
- Collant ou pantalon long à prévoir dans le sac
- Bonnet et gants
- Lunettes de soleil, casquette
- Eau (1.5 litre minimum)
- Barres aux céréales
- Bâtons de trail (obligatoire)

- Pharmacie individuelle (vos médicaments habituels, une couverture de survie, pansements adhésifs ou double peau, mouchoirs...)

- Sac poubelle ou sac étanche afin de conserver vos affaires à l'intérieur de votre sac au sec

Nécessaire pour l'hébergement sur place, vêtements de rechange...