

Rando Easy Trail

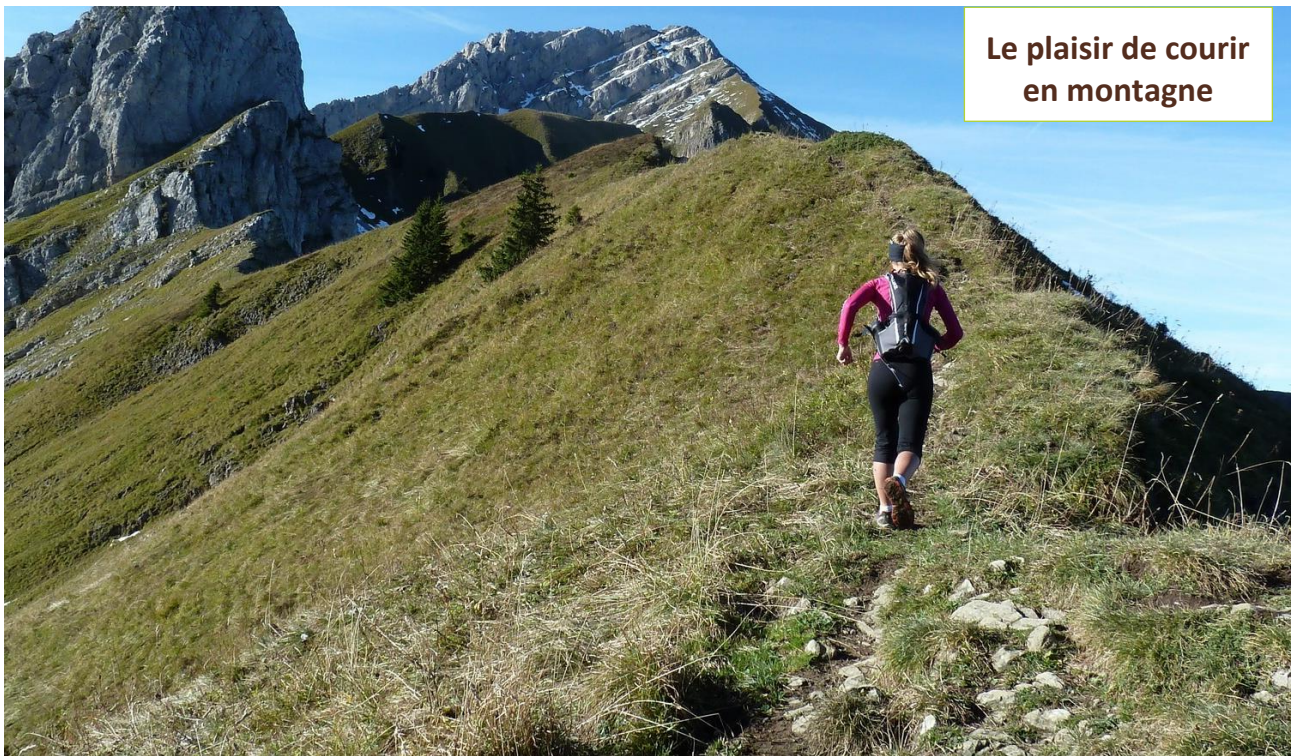
Découvrez la course nature !

Eté 2018

Débutant ou coureur occasionnel initiez-vous au trail de montagne, avec une progression adaptée à votre niveau.

Découvrez la rando-trail, pour progresser en douceur et acquérir les bons réflexes, tout en gardant le plaisir de la course en pleine nature, avec pour toile de fond les magnifiques paysages de la chaîne des Aravis.

Les +



**Le plaisir de courir
en montagne**

Tarif : 90 €

Du 9 au 13 juillet, du 30 juillet au 3 août et du 20 au 24 août 2018

3 demi-journée et 1 journée d'encadrement.

Séjour accessible dès 17 ans

Au jour le jour...

Lundi

Matinée Accueil et tour de table sur vos attentes du stage et vos objectifs.
Sortie : « **Le tour du Lachat** », travail technique, utilisation des bâtons.
12 km, dénivelé + 450 / - 450m

Mardi

Matinée Sortie : « **Le Danay** », travail technique en terrain varié.
12 km, dénivelé + 440 / - 440m

Soirée **Détente** séance étirement / relaxation

Mercredi

Matinée **Libre**

Jeudi

Journée Sortie longue rando-trail : « **Circuit de l'Agneau** » des Aravis, travail technique sur la récupération.
27 km, dénivelé + 1000 / - 1000m

Vendredi

Matin Sortie : « **Le Planay – La Bombardellaz** », travail technique sur la descente.
10 km, dénivelé + 570 / - 840m

Important : Le programme est donné à titre indicatif. Pour varier les plaisirs, les accompagnateurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires et les activités de la journée (météo, niveau des participants, sécurité du groupe...).



EQUIPEMENT NECESSAIRE

Vêtements

Pour les randonnées et activités de la journée

- ✓ Casquette ou bandeau « style buff » et paire de gants légers.
- ✓ Chaussettes de course à pied. Eviter les chaussettes type « tennis » en coton (risque d'ampoule élevé) préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- ✓ Chaussures de trail ou running
- ✓ Vêtements adaptés à la pratique du trail ou à la course à pieds.

Equipement

- ✓ Carte d'identité ou 1 passeport valide.
- ✓ Sac à dos pour les affaires de la journée et le pique-nique. (10 à 25 litres)
- ✓ Gourde (1,5L minimum).
- ✓ Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable).
- ✓ Tube de crème solaire et 1 stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé.
- ✓ Paire de bâtons de randonnée (facultatif).
- ✓ Vos médicaments habituels (au besoin).

Important : En montagne les écarts de température peuvent être importants si le vent se lève ou si l'orage s'annonce. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables même en été.

Une trousse de premiers secours sera disponible et placée sous la responsabilité de l'accompagnateur.

INFORMATIONS TARIFAIRES

Le prix comprend :

- ✓ L'encadrement des activités par un coach breveté d'Etat, du lundi 9h au vendredi 17h (mercredi matin libre).
- ✓ L'accès aux séances de détente et relaxation et au sauna de l'Auberge Nordique.

Le prix ne comprend pas :

- ✓ L'hébergement, les repas et collations énergétiques.
- ✓ Les boissons et extras.
- ✓ Les transports depuis votre lieu de résidence

ACCES

En train :

TGV - gare d'Annecy (Paris-Annecy 3h30 en TGV), puis trajet en car jusqu'au Grand-Bornand (32km - 5 à 8 rotations par jour - tarif 16€ aller/retour par personne) - Voyages Crolard (tél. 04 50 45 08 12- www.voyages-crolard.com).

En voiture :

Autoroute A41 sortie Annecy Nord, suivre Thônes "Les Aravis" (32 km). Autoroute A40 sortie Bonneville (20 km). Suivre la Clusaz, le Grand-Bornand.

En avion :

Aéroport Annecy-Meythet à 34 km. Aéroport Genève-Cointrin à 50 km. Aéroport Lyon-St-Exupéry à 150 km.

Pour réserver : 04 50 02 31 12
www.auberge-nordique.com