



2022_FT_TRAIL_WEEKEND



Chartreuse



Dés 16 ans



Intermédiaire / Expert



2 jours

PRINTEMPS - ETE - AUTOMNE

DESTINATION
CHARTREUSE



L'objectif de ces weekends est de vous rendre **autonome en trail** et de vous faire vivre une **aventure sportive et riche** en découvertes dans un cadre unique : la Chartreuse !

Des dates définies seront proposées, mais vous pouvez également faire des **réservations sur demande à partir de 5 inscrits**.

WEEKEND TRAIL COUREZ LEGER !

- >> **Progression technique** en trail-running
- >> Echanges sur la **programmation et l'entraînement sportif**
- >> Acquisition de toutes les bases pour être **autonome en montagne** : sécurité, orientation etc.

TECHNICITÉ

Sentiers faciles et roulants la plupart du temps avec un à deux passages techniques sans difficultés (crêtes, pierriers, névés, pentes raides) pendant la sortie.

De 15 à 25 kilomètres et entre 800 à 1000 mètres de dénivelé.

PROGRAMME

J1 --> 3h à 4h de course à pied, une pause au bivouac, ateliers techniques et ou un sommet en étoile autour du bivouac

J2 --> Réveil sportif et 4h de course à pied

Tout au long du weekend et lors de la soirée thématique nous aborderont l'entraînement, la nutrition et de la récupération et la sécurité en montagne afin de devenir autonome.

Vous serez encadrés par un éducateur sportif spécialiste du trail.

Matériel fourni par Ecole de Porte

- >> Tente
- >> Repas

Matériel personnel

- >> Duvet
- >> Changes / affaires personnelles
- >> Boissons et barres de céréales

175€/P

Pendant 2 jours, en Chartreuse, les hauts plateaux, les sommets facilement accessibles et les forêts protégées seront des terrains rêvés pour la pratique du trail running. Pensez à emmener vos bâtons de trail.