

STAGE D'ENTRAÎNEMENT & TESTS DE MATÉRIEL « Trail »

Chandolin / Val d'Anniviers 29 au 31 mai 2020

Vendredi 29 mai 2020

- DÈS 19H15 ARRIVÉE DES PARTICIPANTS, PRISE DES CHAMBRES**
CHALET LES CHOUCAS 3963 CHANDOLIN
- 20H15 ACCUEIL PAR TARCIS ANÇAY**
PRÉSENTATIONS ET EXPLICATION DU PROGRAMME
- 20H45 VISITE SHOWROOM**
CONSEILS PAR LES DIFFÉRENTS REPRÉSENTANTS ET CHOIX DU MATÉRIEL POUR TESTS
- 21H15 ENTRAÎNEMENT DE NUIT (10-15 KM SELON NIVEAUX)**
- 23H15 RETOUR AU CHALET**
PETIT ENCAS / BOUILLON-PAIN-FROMAGE

Samedi 18 mai 2020

- 08H00 PETIT DÉJEUNER**
- 09H30 EXPOSÉ SCOTT**
- 10H00 ENTRAÎNEMENT D'ENDURANCE PAR GROUPES**
- 12H00 DINER**
BOUILLON & CROÛTONS, ÉMINCÉ DE POULET AU CURRY, CAROTTES
- 15H00 EXPOSÉ**
« PRÉPARATION SPÉCIFIQUE AUX SPORTS D'ENDURANCE PAR MYRIAM SAUGY »
- 16H30 ÉCOLE DE COURSE, FORCE ET GAINAGES**
PAR GROUPE DE TRAVAIL
- 18H30 APÉRO**
- 19H30 REPAS DU SOIR DE GALA**
FONDUE CHINOISE
- 21H30 SOIRÉE « FILM SIERRE-ZINAL »**

Dimanche 31 mai 2020

- 08H00 ENTRAÎNEMENT**
À JEUN
- 09H45 REMISE DES CHAMBRES**
- 10H00 PETIT DÉJEUNER**
- 11H30 BILAN DU STAGE**
SALLE DE CONFÉRENCE

INFORMATIONS UTILES

ADRESSE , CHALET LES CHOUCAS RTE DES PLAMPRAS 66 3961 CHANDOLIN.

ON DORT NORDIQUE (PAS DE SAC À COUCHAGE NÉCESSAIRE). LES LINGES DE TOILETTE NE SONT PAS FOURNIS.

PARKING

VOUS POURREZ DÉCHARGER VOS AFFAIRES DEVANT L'HÔTEL SI NÉCESSAIRE ET PARQUER VOTRE VOITURE JUSTE À CÔTÉ DU CHALET. PENSEZ AU COVOITURAGE ☺

MATÉRIEL RECOMMANDÉ

- SAC À DOS DE TRAIL
- VÊTEMENTS DE SPORT
- BASKETS DE TRAIL
- VÊTEMENTS CHAUDS
- LAMPE FRONTALE (CHARGÉE)
- BÂTONS DE TRAIL
- K-WAY LÉGER
- CRÈME SOLAIRE
- LUNETTES DE SOLEIL
- LA MÉGA BONNE HUMEUR ☺

ASSURANCE

NOUS DÉCLINONS TOUTE RESPONSABILITÉ EN CAS D'ACCIDENT LORS DU STAGE.

DIVERS

EN CAS DE TEMPS INCERTAIN, NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE MODIFIER LE PROGRAMME EN CONSÉQUENCE.

IL EST CONSEILLÉ DE MANGER AVANT LE DÉBUT DU STAGE AFIN D'ÊTRE EN FORME POUR L'ENTRAÎNEMENT DE NUIT.

RENSEIGNEMENTS

TARCIS ANÇAY

AUDREY CLAVIEN

079 / 607 73 02

INFO@TARCISANÇAYRUNNING.CH