

# STAGE TRAIL 100% FILLE

Le Châble - Val de Bagnes • 15 & 16 mai 2021



**Rendez-vous** : le Châble, le 15.05.21 à 9h00

**Fin du stage** : le Châble le 16.05.21 à 16h00

**Niveau** : novice et intermédiaire

**Hébergement** : Hôtel Alarze

**Durée** : 2 jours / 1 nuit

**Groupe** : dès 6 personnes

**Tarif** : 325 CHF / personne

TRAIL  
VERBIER  
ST-BERNARD

Nous vous proposons un stage Trail Verbier Saint-Bernard 100% fille afin de vous initier ou vous perfectionner en trail. Ce stage vous permettra d'acquérir encore plus d'expérience et d'entraînement en vue de participer à votre prochaine épreuve et également de courir entre filles. Votre temps sera partagé entre des sorties en montagne comprenant des conseils techniques et matériels et aussi des présentations qui auront lieu durant la soirée.

Vous serez guidé par un accompagnateur en montagne bénéficiant d'une grande expérience du trail et connaissant parfaitement la région.

Votre temps sera ainsi partagé entre des sorties trail et des ateliers techniques en nature ainsi que des présentations.

***Ce stage est ouvert uniquement aux filles!***

## LE PROGRAMME

### **JOUR 1 : LE TOUR DU VAL DE BAGNES 20KM, D+ 1100M, D- 1100M, 4-5H**

Ce premier jour va débuter à partir du village du Châble pour traverser les villages de Versegères, Sarrayer et Lourtier. Le sentier passe ensuite de l'autre côté de la vallée pour remonter à Plenadzeu avant de revenir au Châble par le bisse des Ravines. La fin de l'après-midi sera dévolue à un workshop technique.

### **JOUR 2 : LES BLISIERS 22KM, D+ 1300M, D- 1300M, 5-6H**

Lors de cette deuxième journée de stage, l'itinéraire partira du Châble pour grimper en direction des Blisiers pour une belle ascension. Le retour s'effectuera via le col du Lein et le village du Levron avant de revenir au Châble pour le terme de ce séjour.

#### LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel\*\*\* (chambres doubles)
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Le ravitaillement du 2ème jour
- L'encadrement par un accompagnateur trailer
- Un souvenir AlpsXperience

#### LE TARIF N'INCLUT PAS

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres, boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Le pic-nic du 1er jour