

# STAGE INITIATION TRAIL

Orsières - Pays du St-Bernard • 30 avril & 1er mai 2022



**Rendez-vous** : Orsières, le 30.04.22 à 9h00  
**Fin du stage** : Orsières, le 01.05.22 à 16h00  
**Niveau** : novice  
**Hébergement** : Hôtel Terminus  
**Durée** : 2 jours / 1 nuit  
**Groupe** : dès 6 personnes  
**Tarif** : 335 CHF / personne

TRAIL  
**VERBIER**  
ST-BERNARD  
BY **UTMB**

Nous vous proposons un stage Trail Verbier Saint-Bernard by UTMB initiation afin de découvrir la région du Pays du St-Bernard à partir d'Orsières, village bien connu du monde du trail. Ce stage vous permettra d'acquérir les bases en vue de participer à votre premier trail ou simplement vous initier à ce sport tout en passant un moment convivial. 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 à la demi-journée avec un kilométrage limité à 20 kilomètres et des ateliers techniques en nature ainsi que des présentations sur le trail, le matériel ou encore la nutrition.

## LE PROGRAMME

### JOUR 1 : LE TOUR DES VILLAGES 16KM, D+ 1000M, D- 1000M, 4-5H

Ce premier jour va débuter à Orsières pour aller en direction de la vallée du Grand-St-Bernard. Après un workshop technique en nature, le parcours se poursuivra du côté de Vichères pour revenir ensuite en direction d'Orsières. Une conférence aura lieu en fin d'après-midi avec des conseils et astuces concernant le matériel ou encore l'entraînement.

### JOUR 2 : ORSIERES - CHAMPEX - ORSIERES 18KM, D+ 1000M, D- 1000M, 4-5H

Le parcours débutera sur la rive droite de la Dranse jusqu'à La Douay avant de grimper à travers les villages pour atteindre Champex et son magnifique lac de montagne. Après une petite pause pic-nic, redescente sur une partie du Tour du Mont-Blanc pour revenir à Orsières.

#### 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