

# Week-end reconnaissance Trail des Crêtes



Deux jours pour vous entraîner ou reconnaître le parcours du trail des Crêtes qui se déroulera le 17 juin 2017. Ces 2 étapes ainsi que la soirée en chambre d'hôtes dans un petit village typique de la Haute Ariège seront propices aux échanges de connaissances et d'expérience afin de rassurer les moins expérimentés sur leur capacité à terminer un trail de 52 kms !

**Séjour du 3 au 4 juin 2017**

*1 nuit en chambres d'hôtes en pension complète +  
2 jours d'entraînement et reconnaissance du trail des Crêtes*  
**220,50 € / personne**

## Votre hébergement

Chambre d'hôtes la Bruyère : chez Martine vous allez découvrir la chaleur, la convivialité, le bien-vivre dans une maison de caractère située dans un petit village de montagne le long de la route des Corniches.

RDC : salle commune avec cheminée.

1er étage : 1 chambre avec 1 lit 2 places et 1 lit 1 place, 1 chambre avec 1 lit 2 places.

2ème étage : 1 chambre familiale avec 1 lit 2 places et 2 lits 1 place. Salle d'eau et wc privés pour chaque chambre.

Espace repos à l'extérieur. Salon de jardin.

Chambre à partager - 1 lit / personne



## Coaching

2 jours pour vous entraîner ou reconnaître le parcours du trail des Crêtes qui se déroulera le samedi 17 juin 2017.

**Jour 1** : Saint Paul de Jarrat - hébergement :

9h : rendez-vous au village de Saint Paul de Jarrat sur le parking devant la salle des fêtes en tenue de trail.

Vos bagages sont transférés jusqu'à la chambre d'hôtes.

Journée trail sur la 1<sup>ère</sup> partie du parcours : 23 km, 1 911m D+, 7h environ.

Arrivée au gîte : goûter pour récupérer de vos efforts, installation dans les chambres dîner et nuit

**Jour 2** : Hébergement - Saint Paul de Jarrat :

6h : petit déjeuner

7h : départ sur la 2<sup>ème</sup> partie du parcours : 30 km, 1 585m D+, 8h environ.

Pique-nique en cours de journée

Arrivée dans l'après-midi à Saint Paul de Jarrat, vos bagages ont été transférés.

## Prix

2 jours de coaching + 1 nuit en chambres d'hôtes en pension complète : **220,50 € / personne**

Ce prix comprend : 2 jours de coaching par un entraîneur de trail diplômé d'état en montagne, le transfert des bagages, l'encas du 1er jour, le diner, la nuit le petit déjeuner et le pique-nique du 2ème jour.

Ne comprend pas : le pique nique du 1er jour, les affaires personnelles, les vivres de courses (barres et boissons énergétiques), les assurances individuelles, les dépenses personnelles, les boissons pendant les repas.

## Bon à savoir

Niveau de difficulté : perfectionnement

Nombre participants : minimum 4 - maximum 8.

Encadrement : entraîneur de trail diplômé d'état en montagne

Liste du matériel à prévoir :

**A la journée dans le sac à dos :**

- un sac à dos
- une veste imperméable
- un haut à manche longues chaud type polaire
- une couverture de survie, un sifflet, une lampe frontale
- une trousse à pharmacie individuelle : crème anti frottement, crème solaire, pansement double peau, bande élastique straping, paracétamol, anti-diarrhéique, antiseptique, médicaments personnels
- un casquette (ou bandeau), un bonnet, des gants fins, des lunettes de soleil adaptées à la course à pieds.
- un collant long
- des barres et boissons énergétiques
- du papier toilette biodégradable
- une réserve d'eau de 1,5l minimum
- un peu d'argent liquide

**A la journée sur soi :**

- un short de running
- un tee-shirt manches courtes
- une paire de chaussette de course à pied
- des chaussures de trail déjà portées

**Pour l'ensemble du séjour :**

- des vêtements de rechange pour 2 jours
- une trousse de toilettes
- des chaussures de trail de rechange et des claquettes ou autres pour le gîte
- lacets de rechange
- piles de rechange adaptées à la frontale
- boules Quies ou bouchon d'oreille
- une paire de bâtons
- un téléphone portable

Pré-requis à l'entrée du stage :

- Pratiquer régulièrement la course à pied et/ou autres activités sportives d'endurance : 3 à 4 fois / semaine d'1h15 minimum.
- Pratiquer régulièrement la course à pied en terrains variés, avoir participé à des trails de 20 à 30 kms.
- Pratiquer occasionnellement la randonnée en montagne et avoir des connaissances de base sur le milieu montagnard.
- Etre capable d'évoluer à une vitesse ascensionnelle de 600m D+/h pendant 1h.

Durant le stage :

- Etape de 1 000 à 2 000m D+, et 20 à 35 kms par jour.
- le parcours est constitué de pistes forestières, singletracks, de terrains variés et de quelques passages aériens.

**Agence de Développement Touristique Ariège Pyrénées**

2 Boulevard du Sud, BP 30143 – 09004 FOIX Cedex ☎ 05.61.02.30.80 - ☎ 05.61.65.17.34

✉ loisirs-accueil@ariegepyrenees.com | Site Web : <http://www.ariegepyrenees.com>

N° SIRET : 31404702800068 – CODE APE : 8413Z – N° TVA INTRACOMMUNAUTAIRE FR78314047028

N° AUTORISATION : IM009100003 – GARANTIE FINANCIERE : 30.490€ (APSV)

ou

**Office de Tourisme des Vallées d'Ax**

La Résidence – Av Delcassé 09110 AX LES THERMES ☎ 05.61.64.68.10 - ☎ 05.61.64.68.18

✉ reservation@vallees-ax.com / Site Web : [www.vallees-ax.com](http://www.vallees-ax.com)

N° SIRET 40 757 811 100 012 - N° APE 7911Z - Organisme local autorisé N° HABILITATION IM009120004

RCP : Generali France Assurances - Garantie Financière : APS 30 000€ (APSV)