

Stage Trail

1 journée

Niveau 1 & 2

A la découverte du trail

Cette nouvelle "discipline montagne" fait beaucoup d'adeptes. Le profil du massif des Vosges est parfaitement adapté à sa pratique. Des parcours diversifiés : sommets, points de vues, lacs, chaumes, terrains vallonnés ...

Camp de Base altitude 1.140 m

Auberge du Steinlebach
Route des crêtes
68 810 Markstein
www.auberge-steinlebach.com



Niveau 1 & 2 : Découverte et Initiation

☞ Côté physique :

Pratique d'une activité physique 1 à 2 x par semaine (1 à 2h)
Pratique occasionnelle de la course à pied en terrain vallonné
Pouvoir « monter » à 200-300m/h (vitesse ascensionnelle)

☞ Côté technique :

Peu de passages délicats ou aériens
Parcours sur chemins larges et sentiers peu techniques
Pas d'exigences particulières, juste 1 bonne paire de chaussures

Programme de la journée

- 09h15 : accueil au col du Grand-Ballon
- 09h30 : découverte du trail, techniques de montées et de descentes, parcours de 6 à 8km et 300 à 400 m de dénivelé.
- 12h45 : menu spécial « trailer » en supplément (entrée/plat/dessert/boisson/café, 20€)
- 14h45 : technique de progression avec bâtons, alternance marche-course, parcours de 7km et 300 m de dénivelé.
- 16h45 : débriefing
- 17h00 : fin du stage

Les informations relatives aux distances, dénivelés et durées sont données à titre indicatif et peuvent varier selon le niveau du groupe et les conditions météorologiques.

Sommet du Klintzkopf



Informations pratiques

Inscription et équipement, voir ci-dessous

RDV : Le Grand-Ballon (Parking « la maison de l'abeille » au col altitude 1.340m – D431)

GPS : N47.9047° E7.1032° / N47° 54' 17" E7° 06' 12"

Stage garanti à partir de 4 personnes – maximum 8 personnes

Votre équipement pour le terrain

(Ce matériel est conseillé mais non obligatoire, à adapter en fonction des conditions météo)

- 1 sac à dos type trail (10 à 20 litres)
- 1 paire de chaussures de running ou trail non lisses (non neuves et Gore-Tex si temps humide)
- 1 bonne paire de chaussette
- 1 paire de bâtons, prêt possible
- 1 short
- 1 tee-shirt respirant
- 1 poche à eau (1L à 1,5L minimum)
- boisson, gel ou barre énergétique
- 1 ensemble haut et bas de sous-vêtement thermique
- 1 haut type polaire fine (pour la chaleur)
- 1 veste coupe vent imperméable
- 1 sur-pantalonn imperméable
- 1 bonnet
- 1 paire de gants
- 1 paire de lunettes de soleil adapté à la course à pied
- 1 casquette ou 1 bandeau
- 1 lampe frontale (+ piles de rechange)
- 1 sachet plastique pour les déchets
- du papier toilette biodégradable
- crème solaire (et stick à lèvres)
- téléphone portable
- appareil photo

le Grand-Ballon alt. 1424 M



Participation financière

80€/pers. (hors déjeuner, supplément 20€)

Votre coach

Accompagnateur en montagne et entraîneur trail, je suis avant tout un passionné du milieu montagnard. Je vous ferai partager mon expérience en trail sur courtes, moyennes et longues distances. Je vous emmènerai sur des itinéraires adaptés et variés avec le souci permanent de votre sécurité. Le respect des personnes et l'écoute du groupe font parties de mes missions.

Mes plus belles courses :

Crêtes vosgiennes
Trail du Petit-Ballon
Maxi Race d'Annecy
Les 90 km du Mont-Blanc
Grand Trail de Gérardmer
Le Challenge des Seigneurs
Kilomètre Vertical de Chamonix
Kilomètre Vertical de Fully, Suisse
L'Ultra-Trail du Mont-Blanc, UTMB
L'Ultra-Trail du Haut-Koenigsbourg
La course des cinq 4000 Sierre-Zinal, Suisse



Pascal Garny

Inscription et renseignements

Pascal GARNY

Accompagnateur en Montagne
&
Entraîneur Trail (DEA - AMM)



Tél : 06 02 33 73 71

www.cotevosges.com

info@cotevosges.com