



## BON CADEAU à .....

**Tour des Ecrins en 4 jours**

**23 - 26 juillet 2020**



Partez avec Trails in France autour du massif des Écrins. Un stage de 4 jours pour réaliser la quasi-totalité du tour de ce massif sauvage, long de 130 km, accompagné d'un dénivelé de 8.300 m.

Au départ de Vénosc, vous admirerez le Lac de la Muzelle, la mythique Barre des Écrins, le Mont Pelvoux, et vous finirez sous le Grand Pic de la Meije à Mizoën. Vous évoluerez sur des sentiers techniques, dans un massif alpin assez engagé. Les nombreux glaciers du massifs vous offriront des paysages somptueux. Avec ce stage, vous voyagez dans un décor de haute montagne bercé par de longues vallées glacières.



Durant les journées, vous aurez l'occasion de perfectionner les techniques de course qui vous permettront de progresser en trail, course en montée, en descente, sur terrain accidenté, utilisation des bâtons, etc... Avec notre accompagnateur en montagne spécialiste du trail, vous débattrez autour de toutes les problématiques liées à la préparation et la performance sur un ultra-trail en abordant la nutrition, la récupération, l'entraînement et bien d'autres thèmes.

Vous pourrez également tester les produits de nos partenaires TSL Outdoor, Salomon, Baouw Organic Nutrition et Sammie.

**Votre bon cadeau comprend :** Tour des Ecrins en 4 jours : frais pédagogiques et trois nuitées en pension complète. Date : 23-26 juillet, rendez-vous à la Gare routière de Bourg d'Oisans.



**Votre contact :** Maxime GAUDUIN | 06.08.60.67.04 | maxime@trailsinfrance.com

Ce bon cadeau est personnel et échangeable (avoir de la valeur de votre bon sur un autre stage)  
Echange possible jusqu'à 2 mois avant le début du stage