

PREPARATION SIERRE-ZINAL

Vercorin • 21 - 23 mai 2021



Rendez-vous : Vercorin, le 21.05.21 à 17h00

Fin du stage : Vercorin, le 23.05.21 à 16h00

Niveau : novice à avancé

Hébergement : hôtel Swisspeak resort ***

Durée : 3 jours / 2 nuits

Groupe : dès 6 personnes

Tarif : 675 CHF / personne

Ce tarif inclus un dossard à la course

SIERRE ZINAL
LA COURSE DES CING 4000

Sierre-Zinal, la course des cinq 4000 est une des épreuves de trail les plus connues au monde et se déroule au cœur du Val d'Anniviers. Ce parcours est un objectif de saison pour de nombreux coureurs à mettre à son palmarès parmi les classiques du trail.

Participez à ce stage officiel afin d'obtenir **un dossard prioritaire ainsi qu'un plan d'entraînement sur 2 mois de préparation** en vue de la course.

Le week-end sera partagé entre workshop technique, conférence, conseils pour optimiser votre préparation et deux sorties trail pour découvrir ce sport ou encore se perfectionner.

Ce stage est ouvert aux coureurs débutants ou ayant déjà une petite expérience de ce sport voulant découvrir la région, s'initier et aussi préparer au mieux cette compétition.

LE PROGRAMME

JOUR 1 : VERCORIN

Rendez-vous en fin de journée pour une présentation de Sierre-Zinal et un petit run nocturne.

JOUR 2 : VERCORIN

15KM, D+ 950M, D- 950M, 4-5H

Cette première journée démarre avec un workshop technique autour de Vercorin afin de progresser en montée et descente. Une petite sortie initiative suivra avant une fin de journée avec des conseils sur la préparation et le matériel.

JOUR 3 : LE VALLON DE RÉCHY

22KM, D+ 1300M, D- 1300M, 6-7H

Après un footing matinal autour du village de Vercorin et une conférence sur la nutrition, il sera temps de prendre la direction du Vallon de Réchy.

Au programme de cette sortie, une découverte d'un magnifique lieu sauvage mais aussi d'un tracé plus long que la veille afin de mettre en pratique les techniques apprises le premier jour. Retour dans l'après-midi en station.

LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel (chambres doubles)
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- **Le dossard Sierre-Zinal**
- **Un plan d'entraînement pour Sierre-Zinal**
- 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