

RECONNAISSANCE SIERRE-ZINAL

St-Luc • 26 & 27 juin 2021



Rendez-vous : St-Luc, le 26.06.21 à 9h00

Fin du stage : St-Luc, le 27.06.21 à 16h00

Niveau : intermédiaire à expert

Hébergement : hôtel Beau Site ***

Durée : 2 jours / 1 nuit

Groupe : dès 6 personnes

Tarif : 550 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 une reconnaissance minutieuse du tracé sur deux jours.

Ce stage est ouvert aux coureurs ayant déjà une expérience du trail et voulant découvrir le parcours, se perfectionner et aussi préparer au mieux cette compétition.

LE PROGRAMME

JOUR 1 : SIERRE - ST-LUC **18KM, D+ 1800M, D- 750M, 4-5H**

Cette première journée démarre avec un workshop technique autour de St-Luc afin de progresser en montée et descente. La suite de la journée se passe sur le tracé de la course avec la reconnaissance de la première partie entre Sierre et Tignousa sur les hauts de St-Luc. En soirée, des conseils sur la préparation seront abordés avant un bon repas.

JOUR 2 : ST-LUC - ZINAL **28KM, D+ 1300M, D- 1800M, 7-8H**

Après un footing matinal dans les rues de St-Luc et une conférence sur la nutrition à l'hôtel, il sera temps de prendre le funiculaire et rejoindre Tignousa pour la reconnaissance de la seconde partie du parcours jusqu'à Zinal. Après une bonne pause du côté de Zinal, le retour sur St-Luc s'effectuera durant l'après midi.

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
- Le pic-nic du 1er jour