

PREPARATION SIERRE-ZINAL

Sierre • 3 & 4 mai 2025



Rendez-vous : Sierre, le 03.05.25 à 9h30
Fin du stage : Sierre, le 04.05.25 à 16h00
Niveau : novice à avancé
Hébergement : hôtel Terminus
Durée : 2 jours / 1 nuit
Groupe : dès 6 personnes
Tarif : 595 CHF en prévente jusqu'au 1.04.25 / 695 CHF

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 que de nombreux conseils 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. Le deuxième jour vous permettra de reconnaître la première partie de la course praticable assez tôt en saison entre Sierre et Chandolin.

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 : SIERRE 12KM, D+ 800M, D- 800M, 4-5H

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

LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel (chambres doubles)
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- **Le dossard Sierre-Zinal**
- L'encadrement par un accompagnateur trailer
- Un souvenir AlpsXperience

JOUR 2 : SIERRE - CHANDOLIN - VISSOIE 18KM, D+ 1600M, D- 1000M, 6-7H

Cette journée est dévolue à la reconnaissance de la première partie de la course. Déplacement au départ de l'épreuve et ensuite retour en bus en vallée en fin d'après midi.

LE TARIF N'INCLUT PAS

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres, boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas