

RECONNAISSANCE SIERRE-ZINAL

St-Luc • 5 & 6 juillet 2025



Rendez-vous : St-Luc, le 05.07.25 à 9h00
Fin du stage : St-Luc, le 06.07.25 à 15h00
Niveau : intermédiaire à expert
Hébergement : hôtel Beau Site ***
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 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 - CHANDOLIN - ST-LUC 18KM, D+ 1800M, D- 750M, 4-5H

Cette première journée démarre sur le tracé de la course avec la reconnaissance de la première partie entre Sierre et Chandolin. Durant la sortie des conseils et montée et descente sont donnés. En soirée, des conseils sur la préparation seront abordés avant un bon repas.

JOUR 2 : CHANDOLIN - ZINAL 20KM, D+ 700M, D- 1500M, 3-4H

Retour en bus à Chandolin afin d'effectuer 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 en bus.

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

LE TARIF N'INCLUT PAS

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres, boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Le trajet en bus de St-Luc à Sierre le 1er jour