



WEEK ENDS TRAIL ALPILLES 2024 15-16-17 Mars



Venez courir 2 jours, échanger et partager les Alpilles avec Andy Symonds, coureur professionnel (1er du 113km du Wildstrubel by UTMB en 2023) et sportif engagé !

Découvrez l'authenticité du massif des Alpilles, un véritable paradis de trail !

Profitez d'un hébergement éco responsable, chaleureux et confortable au Panoramadesalpilles dans le village d'Aureille.



Vos hôtes

Sandie et Cédric vous accueillent comme à la maison avec le plaisir de partager leur région, des sorties sportives et de bon repas.

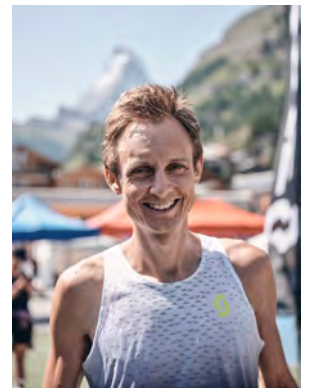


Vos intervenants

Andy Symonds

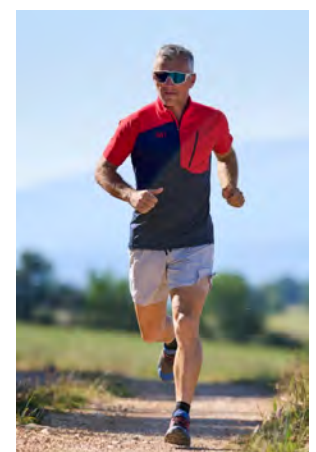
Coureur international et passionné de tous les formats de trail. Un fran-co-anglo-provençal, vainqueur de nombreuses courses en France et à l'étranger. Andy est aussi un sportif engagé qui se distingue par des prises de positions fortes sur son sport, la nature, le climat ...

Andy partagera le weekend avec vous au tra-vers de plusieurs sorties mais également des échanges, des conseils.



Cédric Demangeon

Guide accompagnateur moyenne montagne de la région, pratiquant le trail et l'ultra trail, Cédric partagera sa passion et ses connaissances tout au long du week-end. Il est également sapeur pompier formateur dans le domaine du secourisme.





Lieu d'accueil et repas

Vous serez accueillis au gîte le Panoramadesalpilles sur Aureille, une grande villa chaleureuse dans un environnement exceptionnel face au massif des Alpilles.

L'hébergement dispose de 10 places coureurs + de 3 places possibles pour les accompagnants. Les couchages sont répartis en 7 lits simples et 3 lits doubles.

Vous aurez accès à la piscine chauffée (de Mai à fin Octobre) et au sauna du gîte (toute l'année).

Les repas sont compris du vendredi soir au dimanche midi. Ils seront servis au gîte.



Programme du stage (pourra être adapté si besoin)

Vendredi

Arrivée à partir de 18h

Installation et repas du soir selon vos horaires d'arrivée

Samedi

Matin : sortie détendue pour se rencontrer et découvrir les Alpilles (~14km 400mD+)

Déjeuner : au gîte

Après midi : sortie spécifique trail, conseils sur le terrain (~14km)

Soirée : repas échanges entre sportifs et avec Andy

Dimanche

Sortie longue trail à la découverte des Alpilles (30-35km / 1000mD+).

Repas du midi au gîte.

Un programme plus détaillé sera fourni un peu avant le week-end.



Le tarif comprend :

- L'hébergement 2 nuits au Panoramadesalpilles***
- Les repas du vendredi soir au dimanche midi
- L'accès au sauna
- L'encadrement sur les sorties trails des 3 sorties
- La présence d'Andy et d'un guide AMM le samedi et le dimanche avec soirée d'échanges sur le trail

Formule 1 350€ / personne, lit simple (2 coureurs / chambre)

Formule 2 550€ / couple, 1 coureur + 1 accompagnant, chambre en lit double

Formule 3 650€ / couple, 2 coureurs, chambre en lit double

Sur mesure Prolongez votre séjour chez nous après le stage pour vous reposer, prendre du bon temps, faire une découverte du massif à vélo ... Contactez nous pour que l'on organise cela ensemble



Niveau requis

Le niveau demandé pour le stage est un niveau perfection -nement : il est destiné à des coureurs qui pratiquent de ma -nière régulière la course à pied en terrain varié et ont une ex -périence sur des trails de 20 à 40km.

Matériel obligatoire

Chaussures et chaussettes trail

Sac à dos trail

Veste imperméable

Couverture de survie

Sifflet

Frontale

Téléphone portable

Poche à eau ou bidons

Gants, bonnet, casquette

Vêtements de course adaptés à la saison

Pharmacie

Lunettes de soleil

Alimentation / boisson de l'effort (pour la sortie longue)



Règlement

Annulation par l'organisateur :

L'évènement est limité à un petit nombre de coureurs (inférieur à 12). Si le nombre de participants est insuffisant l'organisateur se réserve le droit d'annuler l'évènement. Toutes les sommes versées seront alors intégralement remboursées.

Annulation par un participant :

- Jusqu'à 30 jours avant la date du séjour, 10% des frais seront retenus
- Moins de 30 jours avant la date du séjour, la totalité du prix du séjour sera encaissée par l'organisateur
- COVID 19 : annulation gratuite et remboursement intégral en cas de confinement ou décision du gouvernement vous empêchant de rejoindre le stage.

Assurance / responsabilité :

Chaque participant, par son inscription, certifie participer à titre privé et personnel à cet évènement.

Il déclare décharger de toutes responsabilités les organisateurs ainsi que toute personne bénévole contribuant à cet évènement concernant les blessures, dommages corporels et /ou matériels occasionnés ou subis, en cas d'accident, de vols.

Il déclare être assuré à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement.

Il déclare être en possession d'une licence d'athlétisme ou d'un certificat médical d'aptitude à la course à pied daté de moins de 3 ans (à fournir)

Il déclare courir sous sa propre responsabilité, est conscient des risques individuel qu'il (elle) prend dans la pratique d'un sport d'endurance en milieu naturel et en assume pleinement et personnellement les éventuelles conséquences (accidents, chutes, blessures, fatigue).

Droit à l'image

En s'inscrivant aux week-end trail Alpilles, les participants autorisent les organisateurs et intervenants à exploiter les images, photos ou vidéos qui pourraient être réalisées au cours de cet évènement, sur lesquelles ils pourraient être visibles.