



Stage de début de saison Les Coureurs du Lac Bleu



Coureurs du Lac Bleu, nous vous proposons un stage Trail sous la forme d'un rassemblement sur un week end les 1^{er} et 2 octobre 2022

Ce stage se veut être un rassemblement convivial pour tous les adhérents de l'association, débutants et confirmés dans le but de progresser en trail dans la bonne humeur ! Nous proposons une organisation en 2 jours sans hébergement mais avec un repas du midi pris en commun le samedi au cours duquel chacun amène quelque chose à partager et un repas au restaurant le samedi soir. Le dimanche sera consacré à la participation aux Foulées de Crossey le dimanche 2 octobre 2022.

Samedi 1^{er} octobre 2022

- 9h : rdv stade Voiron à la Brunerie
- 9h15 : test VMA
- 10h30 : retour en salle, échanges théoriques en présence de Sidas/échanges sur l'entraînement et l'utilisation de la fréquence cardiaque et des montres GPS !
- 13h : repas partagé
- Après-midi libre
- 20h : repas au restaurant



Dimanche 2 octobre 2022

- participation aux Foulées Nature de Crossey La participation est offerte par le club en fonction de l'épreuve.

coût du stage : gratuit, participation de 15 €/personne pour le repas du samedi soir (menu complet avec boissons), l'inscription à la course est prise en charge par le club.

dim.2 Les Foulées Nature de Crossey - 36^{ème} édition**ENFANTS**

départ **ST ETIENNE DE CROSSEY**
contact Sou Des Ecoles - Stéphane
tél. 06 82 42 33 26
mail lesfoulees@soudecrossey.fr

www.soudecrossey.fr

Parcours varié sur sentiers et panorama au pied du massif de Chartreuse.

épreuve	horaire	tarif €	dénivelé	type	divers
Trail 29,3 km	8h00	17 + 5	1230m	XS	-
Trail 16 km	8h30	13 + 3	560m	XXS	
Course 8 km	9h00	10 + 1	200m	XXS	
Course ados 3,2 km	9h30	5	-	-	
Course enfants 2,5 km	9h50	5	-	-	
Course enfants 400m	11h20	2	-	-	
Course enfants 800m	11h25	2	-	-	
Course enfants 1,2 km	11h45	2	-	-	
Course enfants 1 km	12h00	2	-	-	

**Bulletin réponse (par mail, pasero.mikael@gmail.com)**

Nom :

Prénom :

Participerai au stage :

samedi matin ☐dimanche ☐je choisis la distance pour la course :km (maillot du club obligatoire)serai présent pour la soirée samedi soir ☐