

Stage de Trail 2020

Venez nombreux pour le nouveau stage de Trail de l'AAAL, à Die, du 8 au 10 mai 2020!

Voyage en car

- **Départ** : vendredi 8 mai à 8h00 précise de Lyon 8e devant le commissariat, 43 avenue Général Frère, direction Lascelle.
- **Retour** : dimanche 10 mai vers 18h00.

Programme



Le long de la rivière Drôme et au sud du territoire du Parc naturel régional du Vercors et de la Réserve naturelle des hauts-plateaux, vous attend un pays chaleureux, au climat déjà provençal, le pays Diois. Perché sur une colline, aux abords de la ville de Die, le centre du Martouret nous accueillera en offrant un cadre idyllique, au calme de la campagne et au pied du Pic de Beauvoisin.

<https://www.martouret.net/>

L'équipe des entraîneurs de l'AAAL a préparé un programme d'entraînement, avec des ateliers autour du trail, de la nutrition, des techniques de course, etc.

Pour les personnes n'ayant jamais pratiqué le trail et qui hésitent: vous êtes les bienvenus, n'hésitez pas à vous inscrire, il y aura des groupes de tous niveaux!

Hébergement

■ Hébergement :

Nous serons hébergés dans des chambres de 5 à 6 lits avec un espace indépendant pour l'AAAL afin de nous garantir un accueil chaleureux et convivial.

Chaque étage dispose de 2 blocs sanitaires, l'un équipé de toilettes, l'autre de douches indépendantes et de lavabos. De plus, certaines chambres du centre sont équipées d'une salle de douche avec lavabo.

■ Repas :

Les repas sont inclus, à partir du vendredi midi et jusqu'au dimanche midi, et nous prévoyons un menu spécial le dimanche midi pour fêter la fin du stage.

Combien ça coûte / Inscriptions

La participation demandée aux adhérents est de 95 euros par personne. Le reste, c'est le club qui complète ! Le nombre de places est limité à 60 personnes. Le stage est donc ouvert prioritairement aux adhérents de l'AaAL qui participeront aux ateliers et sorties prévues.

La participation comprend le transport en car, les repas à partir du vendredi midi et jusqu'au dimanche midi et l'hébergement.

- Possibilité de régler par CB, chèque, ou chèques vacances. Etablir votre chèque à l'ordre de l'AaA du lyonnais et l'envoyer à l'adresse suivante:

Aurélie Bouchex-Bellomie
81 rue Marius Berliet
69008 Lyon

- Cliquez sur le lien: <https://www.njuko.net/aaal-stage-trail-2020>

Votre inscription sera validée à réception de votre paiement. A noter: le club engageant des frais, aucun remboursement ne pourra être effectué en cas de désistement non remplacé. S'il n'y a plus de place: mettez-vous sur la liste d'attente, il n'est pas rare d'avoir des désistements.

Matériel à prévoir

Merci de penser à emmener:

- Vos chaussures de trail
- Une lampe frontale
- Des bâtons de trail ou de randonnée si vous souhaitez les utiliser
- Un maillot de bain pour la piscine!

Le centre offrant aussi des terrains de sport (foot, tennis, volley, tennis de table), n'hésitez pas à ramener vos ballons, raquettes, boules, et autres jeux pour des moments conviviaux!

Contact

Une question?

Adressez-vous à Julien CAUDRON ou Christophe BOUGRAIN ou à l'un de vos entraîneurs

Ou contact@aaalyon.fr

AaAmicalement, la commission festivités pour le bureau de l'AaAL