LE TRAIL AVEC RANDO montagne

Courez plus haut ! Initiation, découverte, perfectionnement

Adeptes du running ?
Venez découvrir le temps d'une demi-journée de nouveaux terrains de jeux, dans un cadre magnifique et naturel, pour s'amuser et progresser à son rythme. Vous serez encadrés et conseillés par des accompagnateurs en montagne diplômés d'État et trailers passionnés pour profiter sereinement de votre sortie !

Renseignements & inscriptions
au Contoir, en face de l'Office de Tourisme
Tél. Lucie Bidault 06 88 59 71 81 ou Azize Adjou 06 61 89 35 09
www.rando-montagne-valloire.fr

PROGRAMME DE LA *semaine*

LUNDI - Niveau initiation, 9h30 à 11h45
Sur nos plus beau sentiers, découvrez comment gérer un effort en montagne et profiter de conseils techniques. Une initiation qui vous donnera envie de recommencer !
6 à 9 km, 300 à 400m D+. Tarif : 14 €

MARDI - Niveau intermédiaire, 8h30 à 12h
Sortie accessible au plus grand nombre, entre forêts, alpages, pierriers, crêtes,...Vous allez adorer le trail en montagne !
12 à 15km, 700 à 900 D+.
Ravito maison à déguster ! Tarif : 16 €

MERCREDI - Niveau intermédiaire, 17h45 à 20h
Pour ceux qui ne sont pas du matin ou qui aiment se dégourdir les jambes en fin de journée, voici une petite sortie au coucher du soleil autour des plus beaux lacs du secteur !
9 à 12km, 400 à 600 D+. Tarif : 14 €

JEUDI - Niveau confirmé, 6h30 à 12h30
Sortie perfectionnement pour trailers entrainés avec au programme un sommet mythique à plus de 3000m ! De quoi vous en mettre plein les yeux et faire le stock de globules rouges ! **15 à 20 km, 1200 à 1500m D+.**
Ravito maison à déguster ! Tarif : 26 €

Tél. **Lucie Bidault** 06 88 59 71 81 ou **Azize Adjou** 06 61 89 35 09
www.rando-montagne-valloire.fr

C'EST PAS D'LA TARTE !

VENEZ DÉCOUVRIR NOTRE BOUTIQUE !

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON – ARTISANAT DE VALLOIRE
PRODUITS FABRIQUÉS MAISON : CONFITURES, PÂTE À TARTINER, FRUITS SÉCHÉS, COMPOTES... TISANERIE VRAC, ÉPICERIE VRAC
328, RUE DES GRANDES ALPES, VALLOIRE – TÉL. : 06 43 67 01 45