

CAMP A ST-LUC DU 16 ET 17 JUIN 2018

Infos importantes: prévoir: lunettes et protection solaire, casquette ou bonnet, gants, veste, gourde, et 2 paires de chaussures avec profils !

Prenez assez de cash: les boissons (sauf l'eau en carafe) sont à payer cash et le repas de Zinal (voir programme) n'est pas compris dans le forfait !

Le Pass Anniviers Liberté vous offre le funiculaire et le bus Zinal-St Luc !

Programme du 16 juin:

7H30: rendez-vous au parc du Chalet-à-Gobet: transport en co-voiturage.
Parc disponible à l'hôtel du Cervin, St-Luc.

9H00: installation dans les chambres selon affinités.

10H30: départ pour les petits parcours selon les entraîneurs.

12H00: douches.

12H30: repas à l'hôtel: salade, lasagne et dessert.
Prise de la commande pour les repas du 17 à Zinal.

14H30: départ pour les grands parcours selon les entraîneurs.

17H15: stretching avec Patricia devant l'hôtel puis douches.

19H00: repas à l'hôtel: soupe, émincé de poulet au curry/riz et dessert.

20H30: petite séance technique: analyse sur la préparation d'un plan d'entraînement et bilan du jour par les entraîneurs !

21H00: soirée libre, le bar de l'hôtel sera ouvert pour nous !

Les petits détails seront communiqués au fur et à mesure !

Programme du 17 juin:

8H00: petit déjeuner en tenue de course et remise des chambres.
Si météo positive: mettre vos affaires de rechange dans la voiture de Raymond pour Zinal.

9H10: départ pour le funiculaire.

10H00: A) par météo valable, parcours de Sierre-Zinal depuis Tignousa.
Allure en fonction des entraîneurs. A l'arrivée, rejoindre le restaurant la Ferme. Vos affaires seront devant le resto. Repas pour ceux qui ont commandé: salade et pâtes (sauce tomate) ou soupe et grande salade pour 20.- (eau en carafe incluse).
Départ du bus de Zinal-Vissoie: 15h44, arrivée à St-Luc: 16h25.
Retour selon co-voiturage.

B) par météo douteuse: depuis Tignousa, grand parcours selon les entraîneurs avec arrivée à St-Luc.
Retour selon co-voiturage

Toutes annonces sont à faire à Laurent Périsset: 079 253 53 09 ou laurent_perisset@hotmail.com