

Sortie coureurs-marcheurs du 8 mai à Samoens

Annoncée il y a quelques temps, cette sortie/stage est bien sûr toujours au programme. Il est devenu urgent de connaître le nom et la qualité (marcheur ou coureur) des participants, afin de confirmer l'hébergement et la pension, définir le mode de déplacement, et organiser le programme des journées.

Ce séjour du 8 au 11 mai (retour l'après-midi), vous propose le programme varié suivant, que vous pourrez suivre selon vos désirs, ex : alterner trail et marche. Programme complet à venir.

- Marche Nordique encadrée par Catherine
- Initiation et préparation aux courses de trail assurée par Daniel (préparation physique) et par Jean Louis, notre hébergeur, excellent coureur en montagne
- Demi-journée de repos : promenade, piscine, canyoning ou autre.

Votre séjour: Hébergement aux Granges de Vercland dont le montant de la pension complète avoisine 40€ par jour. Participation de l'AJPC au déplacement

Le déplacement se fera en fonction du nombre de participants, co-voiturage ou bus.

BULLETIN d'INSCRIPTION

Vous pourrez sectionner votre séjour mais vous assumez votre déplacement ;

Nom :..... Prénom :..... désire participer au séjour à Samoens du mai, au mai

– S'inscrit au stage de Trail

– Désire partir le 7 mai après 18h (bus ou co-voiturage)

– Désire partir le 8 mai au matin à 7 h (bus ou co-voiturage)

– Désire partir le àh.

– Retour le àh.

Confirmez votre participation en joignant un chèque (avance) de 30€ par personne.

REPONSE AVANT LE 5 AVRIL - Pensez aux organisateurs et à l'hébergeur