
SALOMON TRAIL CAMP



Saint-Luc / Val d'Anniviers

21 au 23 septembre 2018



Présentation

Ce stage trail Salomon se déroulera au cœur de Trail Running Station Val d'Anniviers du côté de St-Luc. En présence de Jules-Henri Gabioud, athlète Salomon vous pourrez tester du matériel de la firme française grâce au centre de test de Tignousa tout en vous évadant sur les magnifiques sentiers s'offrant à vous.

Le programme sera riche durant ces trois jours avec des workshops techniques, du test matériel, une sortie nocturne ainsi qu'une sortie plus longue afin de clôturer en beauté ce stage. A cela, s'ajouteront des présentations en rapport au trail sans oublier des moments de détente et relaxation au SPA tout en dégustant les repas concoctés par le restaurant de l'hôtel.

Vous serez logés au Grand Chalet Favre*** au centre du Village de St-Luc et vous pourrez profiter du confort et de la chaleur d'un chalet de montagne tout en étant face aux cimes durant votre séjour.

Situé à la fin septembre, ces 3 jours de trail vous permettront de profiter des magnifiques couleurs d'automne sur les traces de la mythique Sierre-Zinal. Vous pourrez ainsi vous perfectionner sur ce sport avant de vous lancer dans de futurs défis.

Ce stage est ouvert aux coureurs ayant déjà effectué un premier trail et possédant une petite expérience ainsi qu'aussi aux trailers voulant se perfectionner et évoluer dans cette discipline.



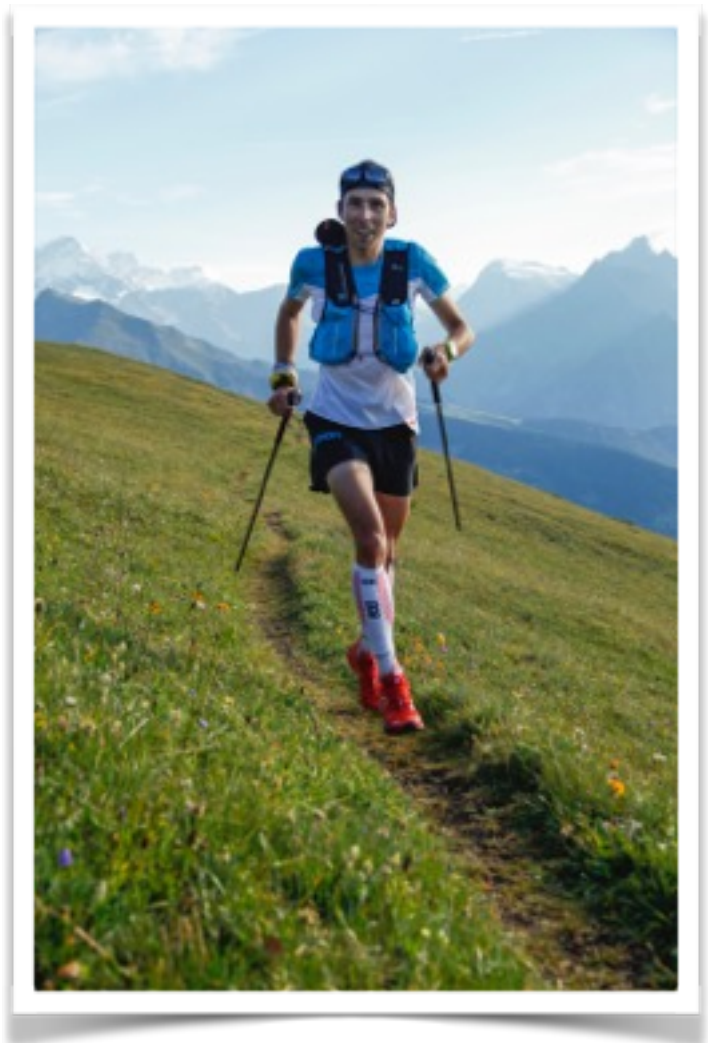
Votre encadrement

Jules-Henri Gabioud

Accompagnateur en montagne et trailer.

Durant ce stage, vous serez guidé par Jules-Henri Gabioud, 30 ans et accompagnateur en moyenne montagne avec brevet fédéral. Il est également membre du team Salomon Suisse et possède un beau palmarès à son actif avec notamment des victoires au Tor des Géants, au Trail Verbier-St-Bernard, à l'Ultra Trail Atlas Toubkal, 2^{ème} de l'Annapurna Mandala Trail (Népal), 15^{ème} du Grand Raid de la Réunion et aussi multiples finisher des courses de l'UTMB.

Durant ces 3 jours, Jules-Henri partagera sa passion pour le trail et son expérience de plus de 10 ans de compétitions en trail. Il vous dévoilera également ses nombreuses anecdotes vécues sur ses ultratrails, ses conseils et il vous emmènera sur des sentiers qu'il connaît comme sa poche.



INFORMATIONS GENERALES

- **Point de rendez-vous et prise en charge :** St-Luc le 21 septembre 2018 à 13h
- **Fin du stage** à St-Luc le 23 septembre à 16h
- **Niveau:** novice et avancé
- **Lieu d'hébergement :** Hôtel le Grand Chalet Favre ***
- **Durée :** 3 jours / 2 nuits
- 6 min. à 12 personnes maximum

LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel (chambres doubles)
- La ½ pension avec menu de 3 plats (souper + petit déjeuner)
- Le repas du 2ème et 3ème jour sous forme de pic-nic
- L'accès au Spa du Grand Hotel Bella Tola St-Luc ****
- Le pass Anniviers Liberté
- L'encadrement par un accompagnateur en moyenne montagne avec brevet fédéral
- Un petit cadeau AlpsXperience

LE TARIF N'INCLUT PAS

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres, boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Le pic-nic du 1er jour

PRIX : 580 CHF

Inscription Salomon Trail Camp
Du vendredi 21 au dimanche 23 septembre 2018 :

info@alpsxperience.com

(avant le 5 septembre / nombre de places limitées)

Les niveaux

EXPERT

- ★ Sortie à la journée et enchainement de plusieurs jours en montagne.
- ★ Pour les trailers expérimentés ayant déjà fait des trails de 50km.
- ★ Excellente préparation pour des ultratrails.
- ★ Distance de 30 à 45km, dénivelés de 2000 à 3000m.

AVANCÉ

- ★ Sortie à la demi ou à la journée.
- ★ Pour les coureurs ayant déjà couru des trails de 30km.
- ★ Bonne préparation à une course de 50 à 60 km comme la Traversée.
- ★ Distance de 20 à 30km et dénivelés de 1000 à 2000m par jour.

NOVICE

- ★ Sortie à la demi-journée.
- ★ Pour découvrir le trail et préparer une première épreuve.
- ★ Accessible pour tous.
- ★ Distance de 10 à 20km et dénivelés de 500 à 1500m par jour.

Le programme

JOUR 1 : TRAIL DU BISSE, 11KM, D+ 800M, D- 800M, 2-3H

Rendez-vous à 13h à St-Luc pour cette première journée de stage. En avant pour un petit tour sur une partie du tracé du trail du Bisse pour atteindre le mythique hôtel Weisshorn et découvrir ces magnifiques terrains d'entraînements. Après une descente progressive retour à l'hôtel pour un moment de relaxation au SPA ainsi que des présentations sur le trail en soirée et un film.

JOUR 2 : TEST MATÉRIEL (1H), TRAIL AU ROTHORN (4H) ET SORTIE DE NUIT (1H), 17KM, D+ 1200M, D- 1200M,

Ce deuxième jour va être décomposé en plusieurs parties afin d'en connaître un peu plus sur le trail. Après un bon petit déjeuner, en route pour Tignousa mais avec le funiculaire pour rejoindre le centre de test Salomon. Place aux tests matériel pour ce début de matinée avec 2 petits boucles de 1km pour choisir le modèle de chaussures convenant à chacun. S'en suivra un workshop technique du côté de la Cabane Bella Tola. La fin de matinée se déroulera en direction du sommet du Rothorn afin d'atteindre un point de vue incroyable sur les Alpes. Le début d'après midi nous permettra de revenir à la station de Tignousa puis au village pour à nouveau un moment de relaxation. La journée trail n'est pas encore finie avec encore une sortie de nuit d'environ 1h pour appréhender ce moment si particulier et en apprendre toujours plus.

JOUR 3 : TRAIL DU GYPAETE, 22KM, D+ 1200M, D- 1200M, 5-6H

La dernière journée est dévolue à la sortie longue avec le tracé officiel du trail du Gypaète appartenant au domaine de Trail Running Station Val d'Anniviers. Le tracé démarre de Tignousa pour rejoindre les hauts de Chandolin, le lac de l'Ilsee puis le Pas de l'Ilsee. Une bonne descente permet de rejoindre ensuite l'Ilgraben considéré comme un des plus grands sites d'érosion. Le retour sur St-Luc s'effectuera via Soussillon puis Chandolin avant de suivre le parcours de Sierre-Zinal jusqu'à Tignousa.

Terme du stage environ à 16h.

Liste du matériel

A PRÉVOIR PENDANT LA JOURNÉE

- Un sac à dos léger de 10 à 15 l comprenant :
- Une veste type Gore-Tex ou similaire, imperméable et respirante permettant de supporter le mauvais temps en montagne
- Un pantalon imperméable permettant de supporter le mauvais temps en montagne
- Un haut à manches longues chaud
- Un collant long en cas de mauvais temps
- Une couverture de survie, un sifflet et une petite pharmacie
- Une casquette ou bandeau
- Un bonnet et des gants fins en cas de mauvais temps
- Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied
- Des barres de céréales et de la boisson énergétique
- Un sachet plastique pour les déchets
- Des mouchoirs
- Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- Un peu d'argent liquide
- Une lampe frontale
- Un téléphone portable

A PRÉVOIR SUR SOI :

- Un short de running
- Un t-shirt à manches courtes
- Un t-shirt à manches longues en cas de mauvais temps
- Une paire de chaussettes de course à pied
- Des chaussures de trail déjà portées

MATÉRIEL COMPLÉMENTAIRE CONSEILLÉ:

- Une paire de bâtons
- Un appareil photo

MATÉRIEL POUR LE SÉJOUR:

- Une trousse de toilette
- Votre pharmacie personnelle
- Linge de douche
- Pantoufles pour le gîte
- Vêtement pour la soirée
- Vêtement de rechange pour le lendemain
- Une deuxième paire de chaussures de trail