



LES 2 ALPES TRAIL CAMP ESTATE 2019



LES DEUX ALPES □ "FERRAGOSTO RUNNING" IN ALTURA...

ESTATE □ 2019

Les 2 Alpes | FRANCIA | 10/16 Agosto 2019

Un **Ferragosto alternativo**, dedicato al **Trail Running** sulle montagne intorno a **Les Deux Alpes (FRANCIA)**

, un'esperienza di corsa in altura accompagnati da

Istruttori di Corsa

e T

Trail Running

Un' **opportunità** per approfondire tecniche di salita e discesa in ambiente Alpino e di utilizzare i servizi e le attività parallele proposte dalla famosa stazione sciistica francese.

Il **programma di massima** propone l'alternanza di percorsi che saranno scelti giorno per

giorno in funzione della costituzione del gruppo e delle condizioni meteo generali.
L'abbigliamento e l'attrezzatura di ognuno dovrà prevedere la risposta alle sollecitazioni dell'ambiente esterno.

“**Base vita**” del gruppo, uno storico **Chalet di montagna** dotato di tutti i moderni comfort.

CONTENUTI

Lo schema biomeccanico della corsa

La progressione in salita e in discesa, bastoni e accorgimenti

Uscite di giornata e mezza giornata sui sentieri della Station de Trail Oisans

Uscita in notturna

Le serate saranno dedicate allo scambio di consigli ed esperienze su materiali, accessori, sulle partecipazioni a gare di lunga distanza (tipo Tor des Geants), l'importanza dell'approccio mentale ai contesti di endurance.

{gallery}STAGERUNNING{/gallery}

Dove si svolge il "TRAIL CAMP"

Lo **Chalet Chamois Volant** è l'unico chalet originale di **Les 2 Alpes**.

Nelle foto d'epoca infatti, quando **Les 2 Alpes** doveva ancora nascere, si vedono una chiesetta e 2 case di cui uno è lo **Chalet Chamois Volant**.

Completamente ristrutturato, è rimasto esternamente tutto in pietra ed internamente un confortevole chalet in stile rustico dove pietra e legno sono l'elemento fondamentale.

7 camere piacevolmente arredate con bagno privato.

Il **soggiorno** a pianta aperta e la sala da pranzo hanno i soffitti originali a volta in pietra, un

bellissimo camino aperto ed un grande tavolone di legno per mangiare.
Ampio balcone (ingresso separato) con **vasca idromassaggio** dal quale si gode una vista stupenda sulle montagne circostanti.

POSIZIONE

Nella parte più bella di **Les 2 Alpes**, l'unica parte antica, con vista stupenda sulle montagne, leggermente discosto dalla strada principale, lo

Chalet

Chamois Volant

è in posizione ideale perchè i negozi, bar e servizi sono vicinima non attaccati, il centro della località di

Les 2 Alpes

è a pochi minuti a piedi e la partenza della cabinovia

Le Diable

si trova a soli 230 metri a piedi.

PIANO TERRA:

Area pranzo/soggiorno.

WC.

PRIMO PIANO:

Camera 1 doppia o matrimoniale grande con doccia e WC.

Camera 2 doppia o matrimoniale king-size con doccia e WC.

Camera 3 doppia o matrimoniale king-size con doccia e WC.

Camera 4 Camera doppia con doccia e WC.

SECONDO PIANO:

Camere 5 & 6 2 doppie king-size o matrimoniali con bagno, doccia, WC e letto extra per bambini.

Camera 7 Disposta su due livelli, salotto privato, matrimoniale con bagno, doccia, WC e lettino.

COSTI DI PARTECIPAZIONE

(i costi sono calcolati su una base minima di 10 partecipanti)

RUNNERS

€ 500,00 che includono:

6 giorni trattamento hb

Pass Pietons che consente di utilizzare gli impianti di risalita per i giorni di permanenza

Un istruttore trail running ogni 5 pax.

ACCOMPAGNATORI

€ 430,00 che includono:

6 giorni trattamento hb

Pass Pietons che consente di utilizzare gli impianti di risalita per i giorni di permanenza.

NON INCLUSO

Bevande e spese extra e tutto ciò che non è citato in INCLUDE.

CHI SIAMO

Giorgio Aprà: Istruttore Tecnico di Trail Running, diplomato Natural Running, "Presidente e Formatore Tecnico presso Associazione Italiana Corsa Naturale", Istruttore di Nordic Walking, Maestro di Sci e Diplomato ISEF.

Sergio Gallicet: Istruttore Tecnico di Trail Running, Corridore lunghe distanze, finisher Tor des Geants, organizzatore eventi Trail Running, tracciatore gare trail in Francia, Istruttore MTB.

INFO & CONTATTI

www.sge20.com

info@sge20.com

<https://www.facebook.com/AltaValleSusaRunning/>

<https://www.facebook.com/AICN-Associazione-Italiana-Corsa-Naturale-48562714146053>

4/

GIORGIO +39 3458155412

SERGIO [+39 3395483333](tel:+393395483333)