

**Organisateur** : Véronique Malbos**Contact** : Voir rubrique "kifaikoi" sur le site web

Programme Trail Automne-Hiver

Niveau :   mais l'habitude des sports d'endurance (voir page d'accueil)

Informations / programme / déroulement :

Ce programme n'est pas exhaustif. Voir le Forum Trail pour les sorties supplémentaires et les informations de dernière minute.

Samedi 28 Sept - Parc de St Cloud (entraînement, sortie courte)

<http://www.openrunner.com/?id=2961396>

Dimanche 13 Oct – Alpes Maritimes: Trail du Cousson (course WE)

<http://www.trailducousson.fr/inscription.html>

Samedi 26 Oct - Forêt de Meudon (entraînement, sortie courte)

Dimanche 03 Nov - Forêt de Chaville (marche nordique et trail) (entraînement, formation, sortie longue)

Samedi 16 Nov - Vallée de Chevreuse, vaux de Cernay (entraînement, sortie longue)

Samedi 7 Déc – SaintéLyon (course nocturne WE)

<http://www.saintelyon.com/>

Jeudi 12 Déc soir - 14-FOR04 - Conférence Cartographie - Orientation en montagne (formation)

Samedi 21 Déc - Bois de Saint-Cucufa (entraînement, sortie courte)

Dimanche 12 Jan - 13th Trail Blanc de Serre Chevalier (course WE)

<http://www.serre-chevalier.com/en/events/trail-blanc-of-serre-chevalier>

Samedi 25 Janv - découverte du trail sur neige vers Bozel, pour assister aussi à la Gorzderette

<http://www.gorzderette.com/> (sortie découverte WE)

Dimanche 23 Fev - 25 Bosses de Fontainebleau (entraînement, sortie longue)

Trail dans le Massif Central SOIT, SOIT:

Dimanche 2 mars - Trail de Vulcain (course WE) - <http://trail-de-vulcain.fr/>

Dimanche 23 mars ? - Trail des Piqueurs (course WE) - <http://www.traildespiqueurs.fr/>

Equipement : (voir page d'accueil puis Forum)

- Chaussures de course à pied tout terrain (type "trail")
- Equipement vestimentaire adapté aux conditions météorologiques
- Eau et barres énergétiques pour les sorties longues.

Pour les courses, se référer au matériel obligatoire dans le règlement

Transport : pris en charge par les participants (voir page d'accueil puis Forum)

Hébergement : pris en charge par les participants (voir page d'accueil puis Forum)

Inscriptions :

Inscription préalable gratuite fortement recommandée pour faciliter l'organisation et le suivi par le responsable d'activité. Nombre de places non limité pour l'instant.

L'inscription aux courses se fait pour l'instant individuellement également.

Sortie avec accord de l'organisateur : Il n'y a pas d'accord préalable pour les sorties Trail, à l'exception de la sortie auto-gérée de fin de saison, sur plusieurs jours.

Assurance annulation : Non