

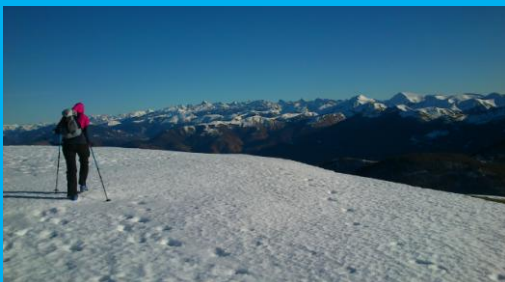
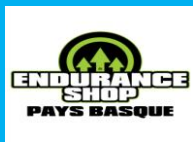
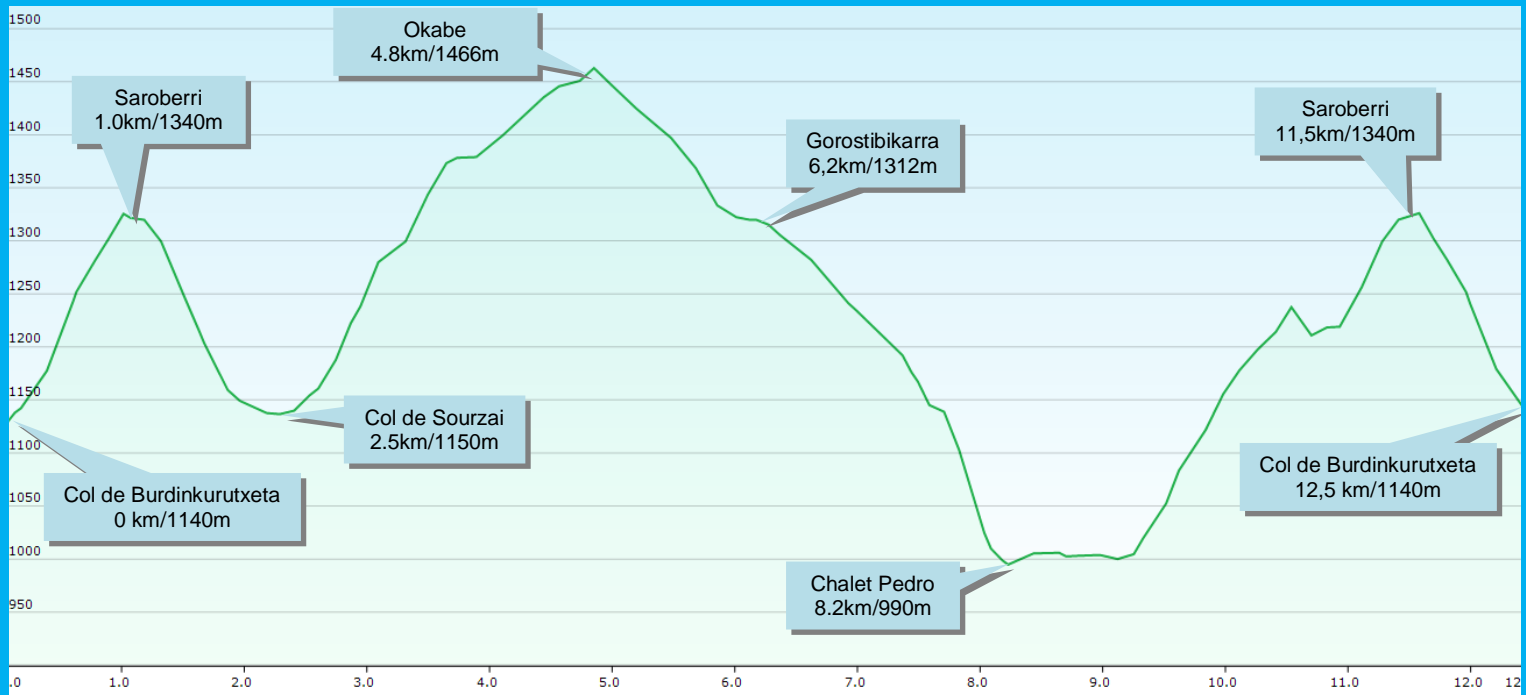
STAGE TRAIL BLANC IRATY

Du 17 au 19 février 43km 2670m+ / 2670m-

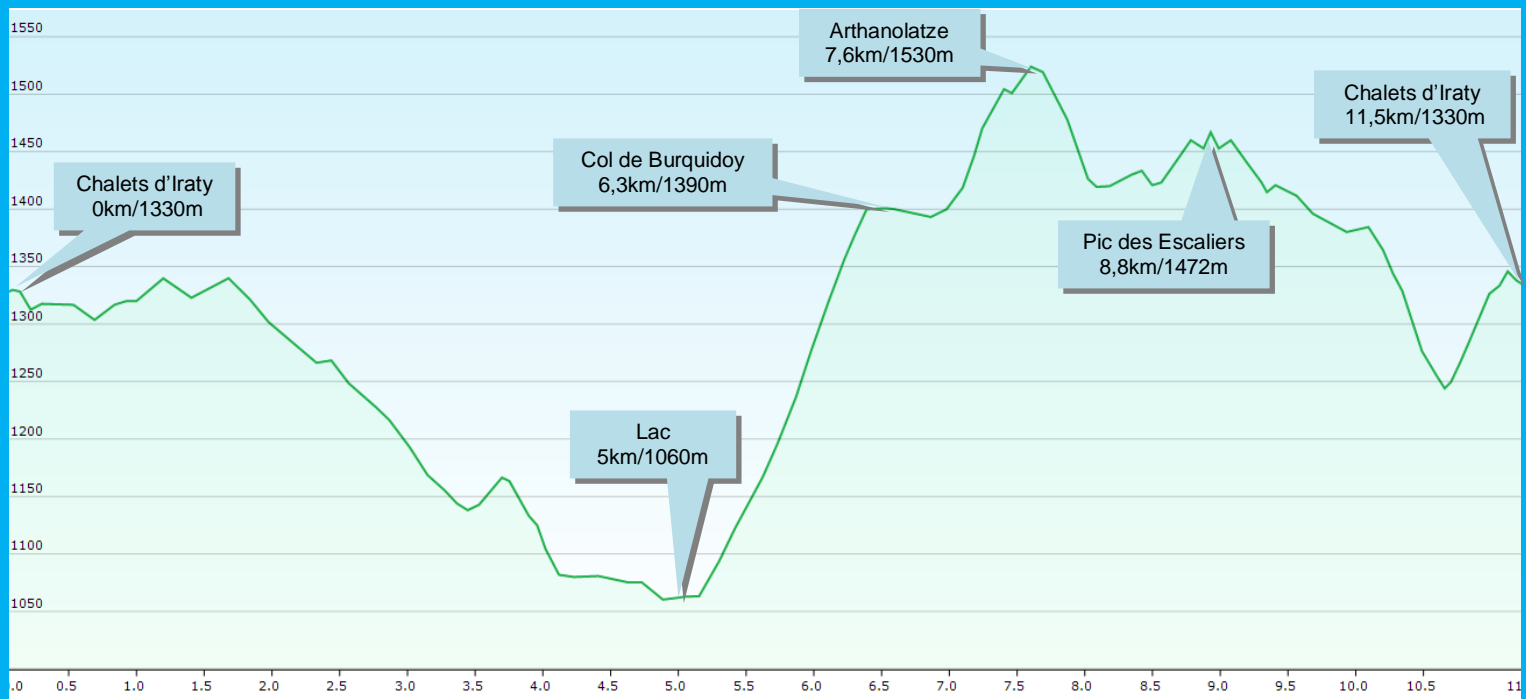


Vendredi 17: A partir de 18h Accueil des stagiaires à Irissarry, gîte le Laina.

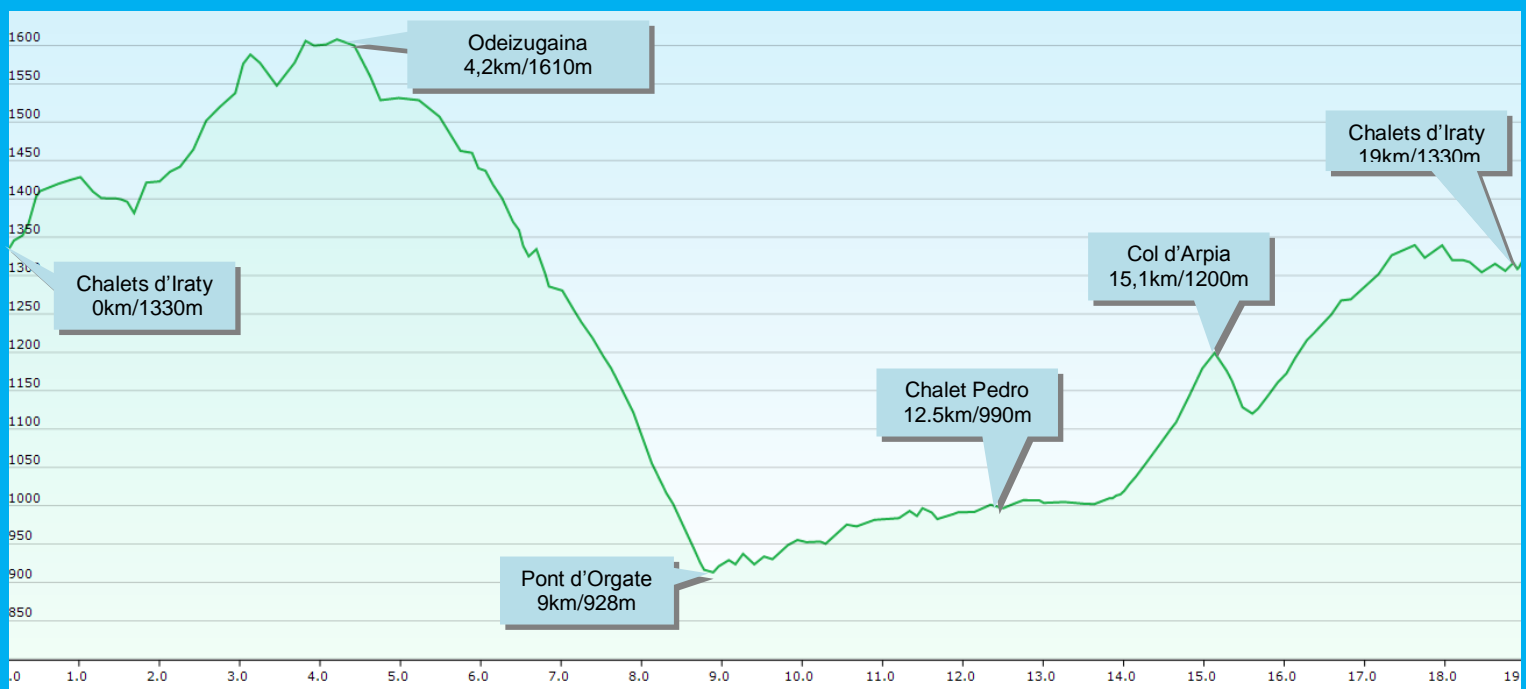
Samedi 18 : Départ 9h du gîte pour iraty
Matin boucle sur Okabe: 12,5 km 900m+ / 900m-



Samedi 18 après-midi: Boucle sur Arthanolatze : 11,5 km 760m+ / 760m-



Dimanche 19 : Crêtes d'Organbidexka / Chalet Pedro: 19 km 1010m+ / 1010m-



16h Retour au gîte Laina, douches, bilan du stage autour d'un rafraîchissement ou boissons chaudes !!!
17h fin du stage

Compris dans le forfait : l'hébergement en demi-pension au gîte, l'accompagnement des sorties.

Non compris dans le forfait : les boissons au gîte, les barres, gels ou autres produits énergétiques pour les journées de course.

Les parcours pourront être modifiés en fonction de l'enneigement et des conditions météo.

Équipement : Pour le haut de 2 à 4 couches en fonction de la météo. Tee-shirt technique manches courtes, tee-shirt manches longues, micro-polaire et coupe vent imperméable. Pour le bas un collant un peu épais, chaussettes et chaussures de trail (prévoir, dans le sac, une paire de chaussettes de rechange et deux sacs plastique pour protéger les pieds de l'humidité dans les chaussures, au cas où si froid aux pieds !!!)