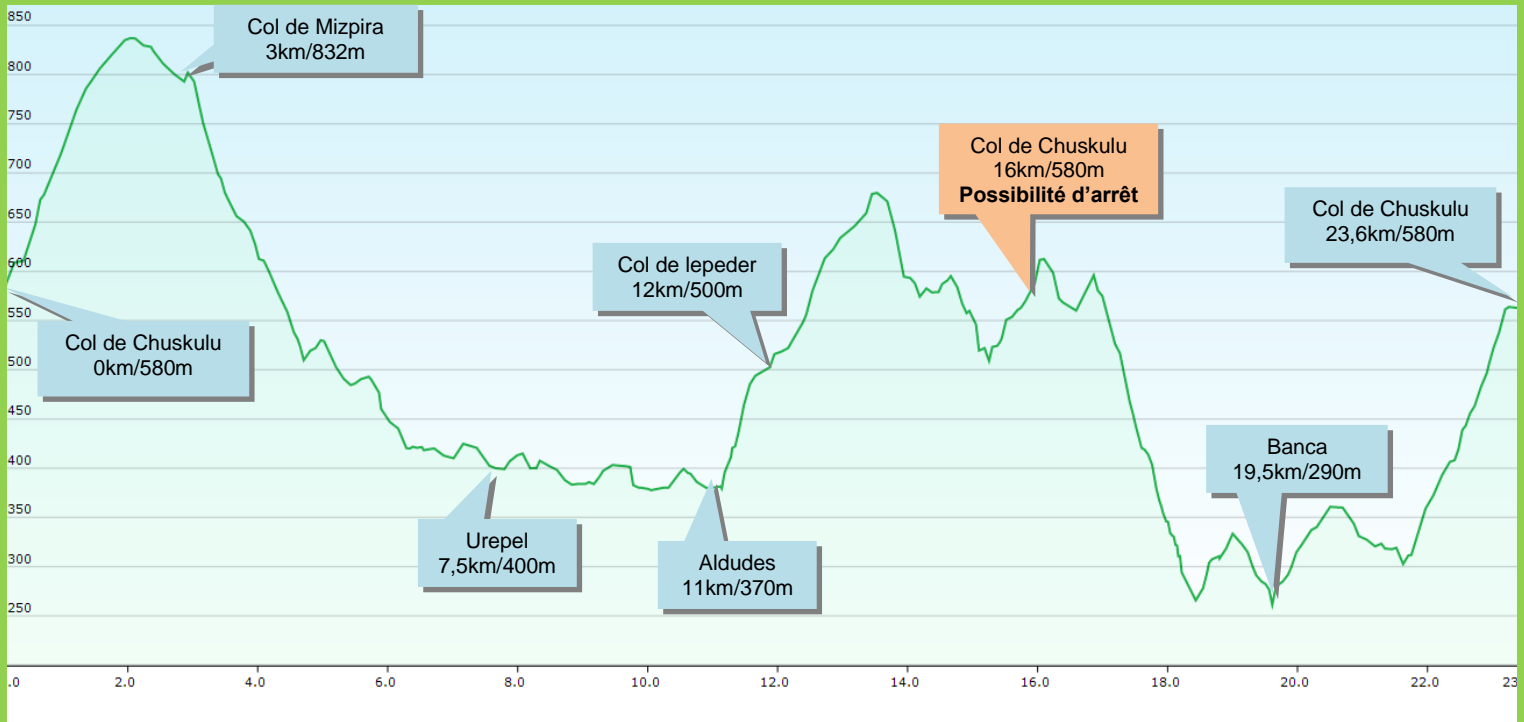


Stage de préparation à l'Euskal, Trail Gourmand
Du 5 au 7 avril 50 km 2800m+ / 2800m-
Ou 32 km 1800m+ / 1800m+



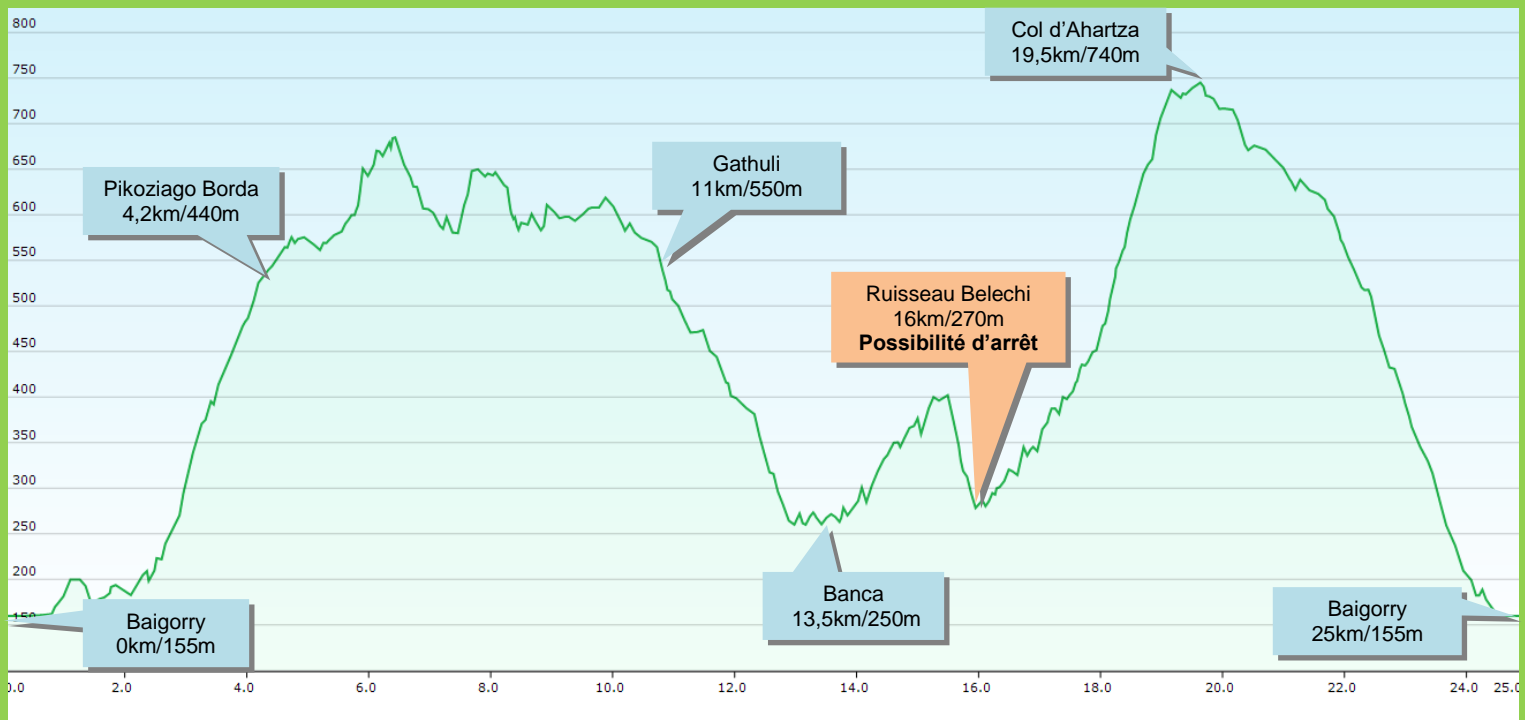
Vendredi 5 : à partir de 18h accueil des stagiaires au Gîte Laina à Irissarry

Samedi 6 : 8h30 Boucle en passant par Banca / Aldudes / Urepel 23,6 km 1310m+ / 1310m-





Dimanche 7: 8h30 Baigorry / Baigorry: 25 km 1560m+ / 1560m-



16h retour au gîte Laina, douches, bilan du stage autour d'un rafraîchissement.
17h fin du stage

Compris dans le forfait : l'hébergement en demi-pension au gîte, le casse-croûte du midi, la voiture suiveuse que nous retrouverons en plusieurs points sur le parcours pour les ravitaillements. L'accompagnement des sorties.

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

