

STAGE DE PREPARATION A L'EUSKAL TRAIL

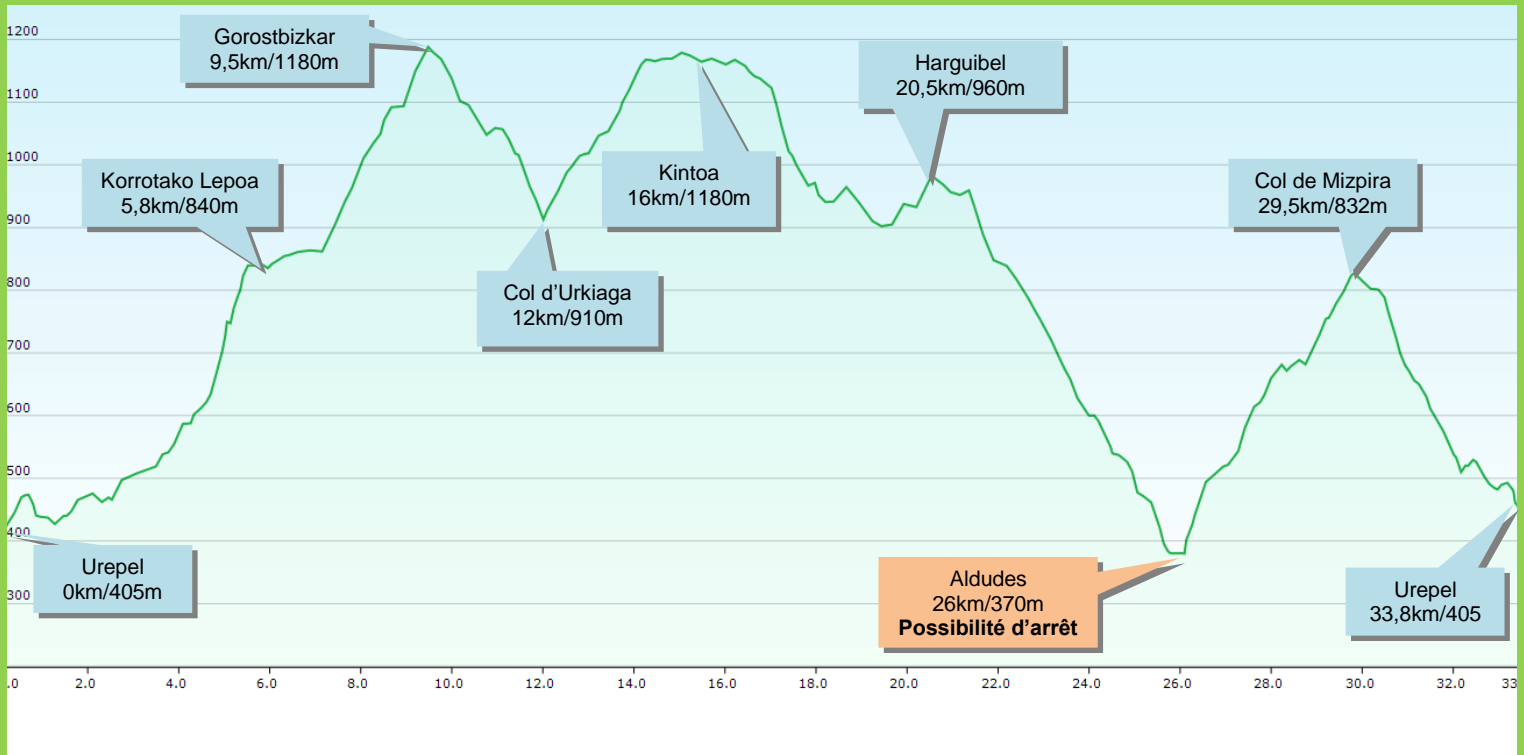
DU 3 AU 5 MAI 60 km 3620m+ / 3620m-
OU 43 km 2620m+ / 2770m-



Vendredi 3 : à partir de 18h accueil des stagiaires au Gîte Laina à Irissarry

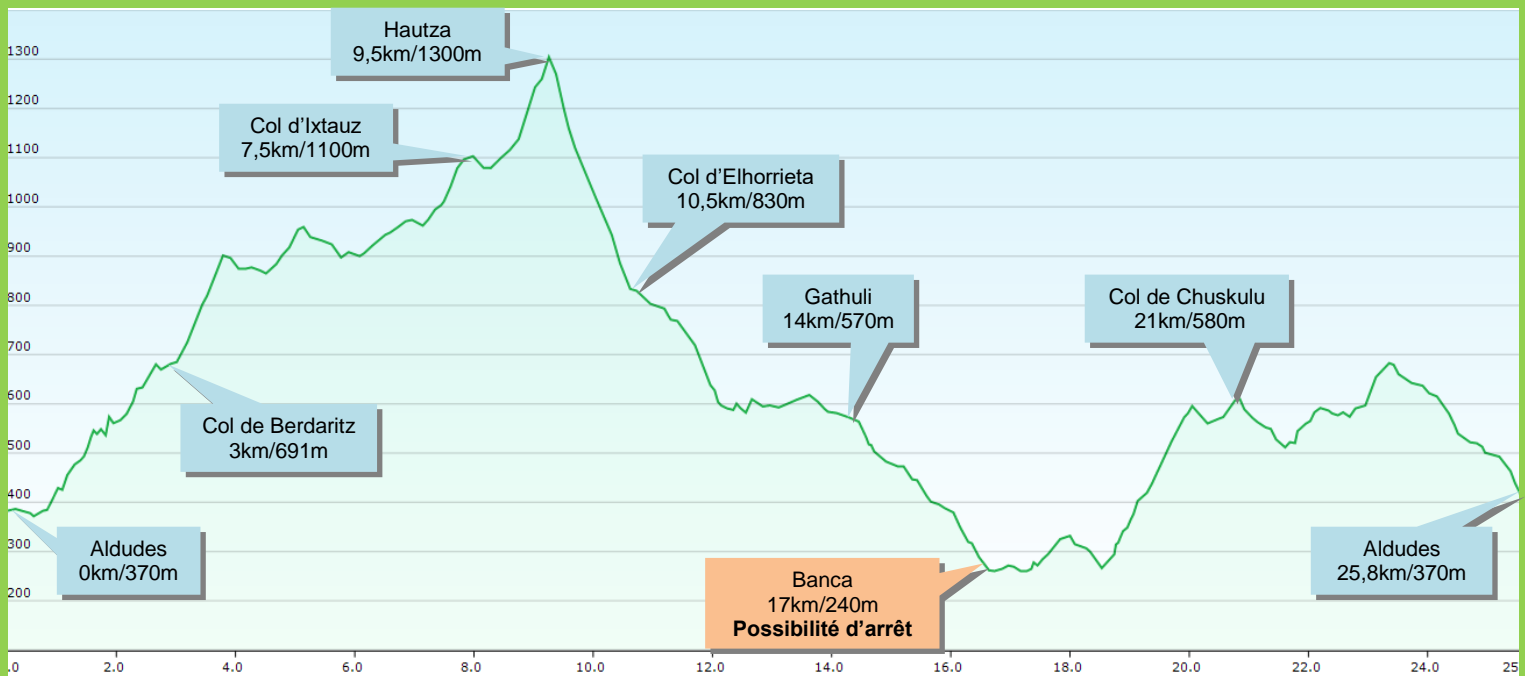
Samedi 4 : Urepel / Urepel par le Kintoa 33,8 km 1750m+ / 1750m-

Ou Urepel / Aldudes 26 km 1300m+ / 1350m- Pour les moins entraînés





**Dimanche 5: Aldudes / Aldudes par le sommet de Hautza: 25,8 km 1870m+ / 1870m-
Ou Aldudes / Banca 17 km 1320m+ / 1420m- Pour les moins entraîné**



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.

