

PROGRAMME STAGE DE RECONNAISSANCE ET DE PREPARATION DU
GRAND RAID DES PYRENEES 2010

2ème session du 14 au 18 juillet 160km 10000m+/10000m-

Mercredi 14/07 : 9h accueil des stagiaires à Vielle Aure au camping le Rioumajou

Présentation du stage

1ère étape Vielle Aure/Artigues 29.6 km 1800m+/1400m-

Pause casse-croûte au refuge de Bastanet

Artigues gîte les cascades

Discussion autour du repas

Jeudi 15/07: 2ème étape Artigues/Villelongue 41.6 km 2500m+/3100m-

Pause casse-croûte au lac bleu

Villelongue gîte d'étape les Moulins d'Isaby

Discussion autour du repas

Vendredi 16/07 : 3ème étape Villelongue/Cauterets 27 km 1860m+/1440m-

Pause casse-croûte au sommet du Cabaliros

Cauterets gîte Le beau soleil

Discussion autour du repas

Samedi 17 /07 : 4ème étape Cauterets/Tournaboup 32 km 1850m+/1320m-

Pause casse-croûte à Luz St Sauveur

Tournaboup gîte

Discussion autour du repas

Dimanche 18/07 : 4ème étape Tournaboup/Vielle Aure 29.5 km 1400m+/2075m-

Pause casse-croûte au lac de l'Oule

Vielle Aure Camping le Rioumajou douches, piscine...

Bilan du stage autour d'un rafraîchissement

Fin du stage

Tarif : 490€ sur une base de 6 personnes minimum.

Compris dans le forfait : l'hébergement en demi-pension en gîtes, le panier repas avec boisson pour le déjeuner, la voiture suiveuse qui assurera le transport des sacs et nous retrouvera en plusieurs points sur le parcours ce qui permettra de rapatrier les éventuels stagiaires en difficultés, mais aussi de permettre aux accompagnants coureurs d'effectuer une partie du parcours, l'accompagnement des sorties.

Non compris dans le forfait : les boissons dans les gîtes, les barres, gels ou autres produit énergétique pour les journées de course.