

STAGE DE TRAIL AU CŒUR DU PAYS BASQUE DU 04 AU 07 MARS 2010
En étoile autour du gîte à IRISSARRY

Jeudi 04/03 :

A partir de 17h accueil des stagiaires au gîte Mendi Kirolak à Irissarry
Dîner et présentation du stage

Vendredi 05/03 :

Rando-course de 20 km 1100m+/1100m- sur le Baigura
Déjeuner au gîte
Après-midi rando-course de 12 km 800m+/800m- dans le parc naturel des
Penas de Ichussi
Dîner au gîte et discussion

Samedi 06/03 :

Rando-course de 35 km 1600m+/1600m- Dans la vallée des Aldudes
Casse-croûte pris pendant la sortie
Dîner au gîte et discussion

Dimanche 07/03 :

Rando-course de 26 km 1400m+/1400m- autour de Bidarray
Casse-croûte pris pendant la sortie
Retour au gîte, bilan du stage
17h fin du stage

Tarif:240€ sur une base de 6 personnes minimum.

Compris dans le forfait : l'hébergement en pension complète au gîte et
l'accompagnement des sorties

Non compris dans le forfait : les boissons au gîte, les barres, gels ou autres
produit énergétique pour les sorties, les déplacements sur les différents lieux de
rando-course (utilisation éventuelle de voiture personnelle)