



**TRAIL
MARGERIDE**
Sur les pas de la Bête.



Oxsitis
HYDRATE LES SPORTIFS

PROGRAMME :

JOUR.1

- Arrivée des coureurs à partir de 09h30/10h pas plus tard.
 - . Installation et présentation du programme : projection type power point
 - . **Apéro d'arrivée (terroir) et repas sur place dans la grande salle.**
 - . **Sortie Trail** depuis Amourette Julianges : Mont Mouchet 16,5km et 350+
 - Fin de journée cool discussions et échanges.
 - . Repas et **Soirée avec Mathilde Sagnes**
-

JOUR.2

- . Petit Déjeuner.
 - . **Sortie Trail** depuis le Malzieu-Ville : Le Truc du Chapelet 22km et 740+ (pique-nique)
 - . Retour au camp de base : douche et pause avant la suite
 - . **Visite** de la Tour d'Apcher
 - Repas :
 - . **Sortie Trail Nocturne** depuis le Malzieu-Ville : **Tests de frontales Petzl**
-

JOUR.3

- . Petit Déjeuner.
 - . **Sortie Trail** depuis le Malzieu-Ville : Cap sur Apcher 17km et 400+
 - . *Repas au gîte puis débriefing des 3 jours et départ*
-