



Station de Trail®



Sud Cathare
Corbières-Fenouillèdes

LES COURSES 2016

LA MAURYNATE

08/05 À Maury (66)

Course Nature de 14km qui pourra peut être vous permettre de remporter votre poids en vin.

MARATHON DU VIGNOBLE
AGLY-FENOUILLEDES

30/10 À Latour de France (66)

Tout en convivialité, 42 km à parcourir seul ou en relais. Marathon gastronomique avec des ravitaillements de qualité (produits locaux, dégustation de vins) repas avec animation et spectacle.

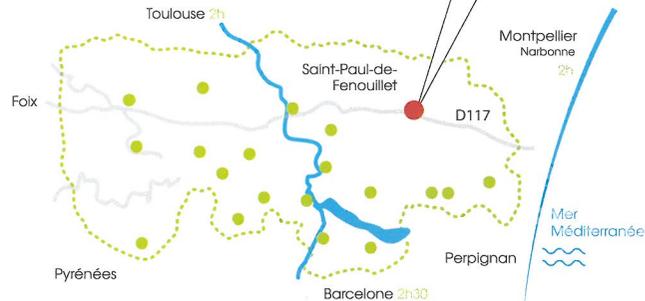


hébergement restauration sites culturels
www.sudcathare.fr

ACCUEIL DE LA STATION DE TRAIL
MAISON DU TERROIR - SYNDICAT D'INITIATIVE
avenue Jean Jaurès
66460 MAURY
sudcathare@stationdetrail.com
04 68 50 08 54 • 04 68 59 20 13
06 52 74 87 81

INFORMATIONS SUR
www.stationdetrail.com

INSCRIPTION
www.myoutdoorbox.com
OUTDOOR BOX



FENOUILLEDES
Sud Cathare
Entre Pyrénées et Méditerranée

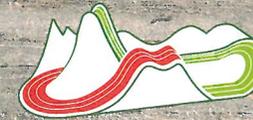


MAURY ATHLETISME



100% Trail

Station de Trail®



Sud-Cathare
Corbières-Fenouillèdes

PROGRAMME DES ANIMATIONS 2016

Coaching

Stages Trail

Initiations

Événements



www.stationsdetrail.com

facebook/Station-De-Trail-Corbières-Fenouillèdes

LES COACHINGS TRAIL

Plusieurs formules sont possibles pour découvrir, se faire plaisir et se perfectionner. Chaque prestation est encadrée par un professionnel spécialisé qui s'adapte au niveau de chacun. Pour chaque stage, pensez au matériel adéquat. Il est possible d'essayer gratuitement du matériel via l'espace test et vente de la station de trail. Une initiation à la marche nordique est possible.

AGENDA 2016

ATELIERS TRAIL 9/12H
ATELIERS TRAIL 9/17H
COACHING PREMIUM
ATELIER DÉCOUVERTE
MARCHÉ NORDIQUE
GIRLY TRAIL

Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Nov.	Déc.
8	13	8	5-12-19-26	2		9
15	20	15	6-13-20-27	5		
à la demande						
29	27	11	8-9-15-22-29	3		16
à la demande						
	17				6	4

Plus d'infos sur : www.stationsdetrail.com/sud-cathare-corbieres-fenouilledes

LES ATELIERS TRAIL

MATINÉE
9H/12H

- Découverte d'un parcours d'environ 15 km.
- Conseil en pratique, étirements, gainages...
- Ravitaillement (*fruits frais, barres énergétiques et conseil en diététique*).
- Possibilité de tester du matériel Raidlight.
- En option : *massage bien être à partir de 20€ (à réserver), repas dans un restaurant local (à réserver)*

19€
par pers.

JOURNÉE
9H/17H

- Conseil en pratique avec remise d'un livret conseil.
- Découverte d'un parcours d'environ 15 km.
- Ravitaillement (*fruits frais, barres énergétiques et conseil en diététique*).
- Étirements, gainages...
- Repas (*tiré du sac, pique nique*) et discussion autour du trail.
- Atelier stade de trail (*technique montée, descente, test VA et/ou VMA*)
- En option : *massage bien être à partir de 20€ (à réserver), pique nique (à réserver)*

34€
par pers.

COACHING PREMIUM

MATINÉE
9H/12H

- 3 demi-journées pour préparer une épreuve ou se perfectionner
- Conseil personnalisé en pratique (*remise livret plan d'entraînement*)
 - Conseil sur parcours.
 - Remise d'un plan d'entraînement et suivi personnalisé
 - Ravitaillement (*fruits frais, barres énergétiques et conseil en diététique*).
 - Possibilité de tester du matériel Raidlight.
 - Repas dans un restaurant local et discussion autour du trail.
 - Remise d'un tee shirt technique.
 - En option : *massage bien être à partir de 20€/personne (à réserver), repas dans un restaurant local (à réserver)*

89€
par pers.

ATELIER DÉCOUVERTE ET BIEN-ÊTRE

9H/15H

- Cette demi-journée est conçue pour celles et ceux qui souhaitent débiter l'activité trail running dans un groupe adapté à leur niveau tout en passant une agréable journée.
- Atelier découverte sur un parcours de 6km.
 - Conseils sur parcours.
 - Ravitaillement (*fruits frais, barres énergétiques et conseil en diététique*).
 - Possibilité de tester du matériel Raidlight.
 - Repas dans un restaurant local et discussion autour du trail.
 - Massage bien être en fin de session.
 - En option : *repas dans un restaurant local (à réserver)*

45€
par pers.

INITIATION À MARCHÉ NORDIQUE

9H/12H

- découverte d'un parcours allant de 5km à 15km suivant les niveaux.
- Fréquence : à la demande
 - Ravitaillement (*fruits frais, barres énergétiques et conseil en diététique*).
 - Possibilité de tester du matériel Raidlight.

19€
par pers.

GIRLY TRAIL SESSION

9H/12H

- Une journée spécialement conçue pour initier les femmes et se perfectionner.
- Renseignements et réservations auprès de Marianne :
info@mariannesagot.fr
06 95 13 66 48

TARIFS
sur demande

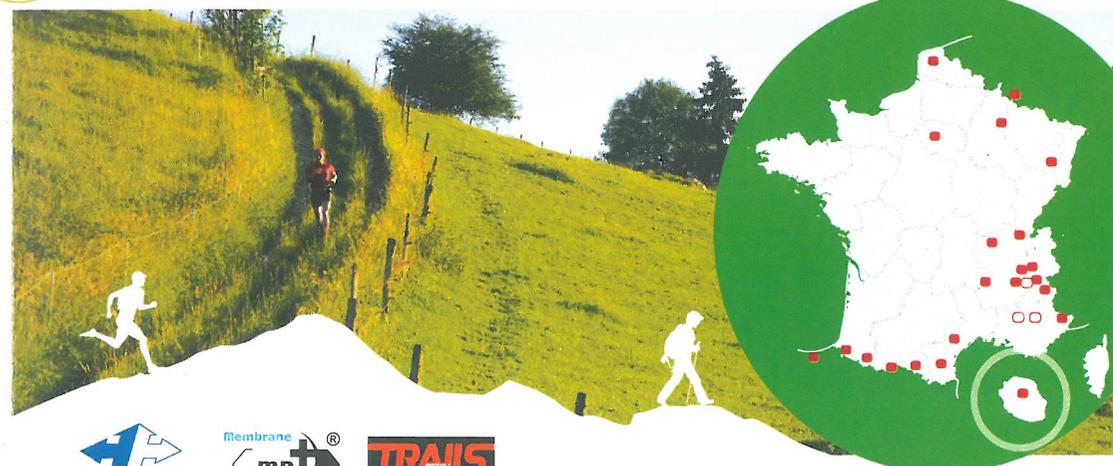
toutes les sorties sont organisées à partir de 5 personnes



DÉCOUVREZ TOUTES LES STATIONS DE TRAIL

Des territoires à découvrir en courant !

PLUS DE 240 PARCOURS GRATUITS & BALISÉS



www.stationsdetrail.com