



# 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-FENOUILLEDÉS

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](http://www.sudcathare.fr)

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

INFORMATIONS SUR  
[www.stationdetrail.com](http://www.stationdetrail.com)

INSCRIPTION  
[www.myoutdoorbox.com](http://www.myoutdoorbox.com)  
my  
OUTDOOR  
BOX

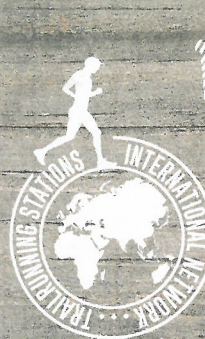


FENOUILLEDÉS  
Sud Cathare  
Entre Pyrénées et Méditerranée



LANGUEDOC  
ROUSSILLON  
MIDI  
PYRÉNÉES

MAURY ATHLETISME



# 100% Trail

# Station de Trail®



## Sud-Cathare

Corbières-Fenouillèdes

## PROGRAMME DES ANIMATIONS 2016

Coaching

Stages Trail

Initiations

Événements



[www.stationsdetrail.com](http://www.stationsdetrail.com)

[facebook/Station-De-Trail-Corbières-Fenouillèdes](https://facebook.com/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.

## 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 DECOUVERTE 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.

toutes les sorties sont organisées à partir de 5 personnes

# AGENDA 2016

ATELIERS TRAIL 9/12H  
ATELIERS TRAIL 9/17H  
COACHING PREMIUM  
ATELIER DECOUVERTE  
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-corbières-fenouillèdes](http://www.stationsdetrail.com/sud-cathare-corbières-fenouillèdes)

## 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



## DÉCOUVREZ TOUTES LES STATIONS DE TRAIL

Des territoires à découvrir en courant !

PLUS DE 240 PARCOURS GRATUITS & BALISÉS



[www.stationsdetrail.com](http://www.stationsdetrail.com)