



Newsletter N°16 : mars 2016

Spécial stage dans le Diois

Le mot du président

Le second stage organisé par le team aura lieu le premier week-end d'avril dans le Diois. Seize membres du team ont répondu présents pour ce temps particulier d'entraînement, de partage et de convivialité. Le programme prévu par coach « Mayou » et supervisé par Juliette, notre experte en ultra, est copieux. Espérons que chacun en tirera le meilleur pour bien préparer la saison de trail 2016 qui est maintenant lancée.

Stage dans le Diois

Rédigé par Juliette BLANCHET, responsable logistique de l'événement.

Le stage trail estampillé « TTT 2ème édition » aura lieu le week-end du 02-03 avril 2016 à Châtillon-en-Diois (26). Grosse mobilisation puisque 16 membres du TTT ont répondu à l'appel !

Logement :

Le logement se fera en mobile-home au camping municipal « Les Chaussières » de Châtillon-en-Diois (26410).

<http://www.camping-chatillonendiois.com/>

Nous disposons de 4 mobil-home pour la nuit du samedi 02 avril (+ 1 pour la nuit du vendredi).



Une répartition possible dans les mobil-home :

- *Mobile-home Piemard* : famille MAIRY (nuit vendredi et samedi)
- *Mobile-home Balsamine* : Juliette BLANCHET, Cyril PEROT, Franck CHENEVAS, David MAJEWSKI, Ismaïl OUATELI,
- *Mobile-home Gentiane* : Romain COSTE, Fabien RUF, Chloé KAPPLER, François DUPONT, Otis CARMET
- *Mobile-home Hellebore* : Caroline et Christophe AUBRET, Florian MAIRY, Sylvain GIRY, Bastien TRILLES

Cela sera à finaliser sur place.

Rendez-vous pour le départ:

Samedi 02 avril 2016 à 7h00 devant Go sport Espace Comboire – ECHIROLLES (38) pour covoiturer ou Samedi 02 avril à 08h30 au camping municipal « Les Chaussières » de Chatillon-en-Diois.

Programme:

Samedi:

- matin : sortie longue rythmée qui pique ! Enchaînement bloc VMA, bloc seuil, bloc côte courte

Total : 18.5km 1200md+ pour le Groupe 1 ou 13.5km 800md+ pour le Groupe 2 (qui ne fera pas la boucle de 5km)

<http://www.openrunner.com/index.php?id=5817162>

- midi : pique-nique tous ensemble au camping. Attention, on n'aura pas encore les mobile-home, donc ne rien prévoir à réchauffer.
- après-midi : libre selon envie : vélo, rando, vtt, trail, piscine, prépapéro...



Dimanche:

Sortie longue 45 km 2700md+ pour le Groupe 1

<http://www.openrunner.com/index.php?id=5562663>

Sortie longue 25 km 2000md+ pour le Groupe 2

<http://www.openrunner.com/index.php?id=5820377>

Nous échangerons éventuellement les programmes de samedi et dimanche en fonction de la météo.

A prévoir (ou ne pas oublier) :

- pique-nique froid du samedi midi
- repas du samedi soir et petit déjeuner du dimanche : s'arranger entre mobile-home
- pour les entrainements : réserve de 2 litres d'eau et matériel de trail en montagne (coupe-vent, buff TTT, couverture de survie, sifflet),
- nourriture sportive pour la sortie longue du dimanche (barres...).
- maillot de bain pour les plus courageux ! Piscine au camping. Bermudas interdits.
- caution de 10,00 € pour le bracelet piscine et badge d'entrée du camping
- duvet
- sourire et bonne humeur !

