

3^e RECO-STAGE du FESTA TRAIL PIC SAINT-LOUP avec Vincent Delebarre

ULTRA DRAILLE - V19, S20, D21 avril 2013



3^e RECO-STAGE du FESTA TRAIL PIC SAINT-LOUP avec Vincent Delebarre

ULTRA DRAILLE - V19, S20, D21 avril 2013

RECO-STAGE animée par :
Vincent DELEBARRE (STEM)



ULTRA DRAILLE – 120 km

« **Plus qu'une reconnaissance !** Participer à une reconnaissance du Festa Trail c'est, en plus de connaître le parcours, pouvoir optimiser sa performance grâce aux conseils continus et l'apprentissage de savoir-faire en trail running. C'est aussi savoir comment gérer l'intervalle entre le stage et le rendez-vous de la compétition. »

Vincent Delebarre



Vainqueur des Templiers 1999 et 2000, de l'Ultra Trail du Mont-Blanc 2004, du Grand Raid de la Réunion 2006, de la Merrel Sky Race 2009, de l'Aravis Trail 2010 et 2^{ème} du Grand Raid des Pyrénées en 2012

3^e RECO-STAGE du FESTA TRAIL PIC SAINT-LOUP avec Vincent Delebarre

ULTRA DRAILLE - V19, S20, D21 avril 2013

LE PROGRAMME

ULTRA DRAILLE en 3 étapes – 120 km – 6000m+/-

Vendredi 19 avril 2013

Rendez-vous à 7h devant la Mairie de St-Mathieu-de-Trévières

Etape 1 : Causse-de-la-Selle / Pégairolles-de-Buèges

Km : 49 **Dénivelé** : 2468 m+ / 2442 m-

Matin : Importance des départs de course et de l'avant course

Ap-midi : Technique d'économie

Soirée : Vidéoscopie technique

Samedi 20 avril 2013

Etape 2 : Pégairolles –de-Buèges / Ravin des Arcs

Km : 39 **Dénivelé** : 2125 m+ / 2251 m-

Matin : Le mental

Ap-midi : La micro sieste

Soirée : L'entraînement spécifique en trail running

Dimanche 21 avril 2013

Etape 3 : Ravin des Arcs / Saint-Mathieu-de-Trévières

Km : 31 **Dénivelé** : 1408 m+ / 1453 m-

Matin : La tactique de course

Ap-midi : Réponses aux interrogations diverses



3^e RECO-STAGE du FESTA TRAIL PIC SAINT-LOUP avec Vincent Delebarre

ULTRA DRILLE - V19, S20, D21 avril 2013

FICHE D'INSCRIPTION

NOM :

Prénom :

Tél. : Mob. :

Personne à contacter en cas de besoin : Tél. :

Je souhaite participer à la Reco-Stage de l'Ultra Drille

Participation complète : 190 €

Sans demi-pension : 120 €

(sans hébergement, petit-déjeuner et repas en gîte)

Prise en charge totale : repas en gîte, petit-déjeuners, ravitaillements, transports, hébergements, transfert des sacs

3 véhicules d'assistance et 5 assistants permanents

Conseils et apprentissage diligentés par Vincent Delebarre

Découverte du patrimoine diligentée par un spécialiste du patrimoine de l'association de valorisation du patrimoine « Le Passe Muraille »



3^e RECO-STAGE du FESTA TRAIL PIC SAINT-LOUP avec Vincent Delebarre

ULTRA DRAILLE - V19, S20, D21 avril 2013

RENSEIGNEMENTS

Information auprès de **Pierre TOUSSAINT** – Directeur de courses du Festa Trail Pic Saint-Loup
e-mail : contact@festatrail.com Mob. : 06 63 11 93 86 www.festatrail.com

Pensez à prendre votre sac de couchage

Réservation prise en compte à réception du règlement et du dossier complet

Règlement par chèque à l'ordre de : Festa Trail

Adresse d'envoi : Association Le Passe Muraille
Festa Trail - Reco-stages
510 A, avenue de Barcelone – « Le Jupiter »
34080 MONTPELLIER



Vincent Delebarre

SKI • TRAIL • MONTAGNE

2, Impasse des Iris
05 000 Gap
Tél. 04 92 52 79 48
Mob. 06 62 38 56 89