



Franchissez le pas, initiez-vous au trail!

**Le samedi
18 octobre
9h et 14h.**

**Un trail pédagogique en pleine nature
proposé par Pierre Cherpeau**

*Élancez-vous sur
un trail de 2h30 et
bénéficiez des conseils
d'un professionnel
de la montagne pour
apprendre et progresser
dans cette discipline.*

*Vous courez
habituellement sur
route ? Avez plus de
15 ans ? Êtes sportif et
aimez la nature ? C'est
le moment de profiter
du grand air !*

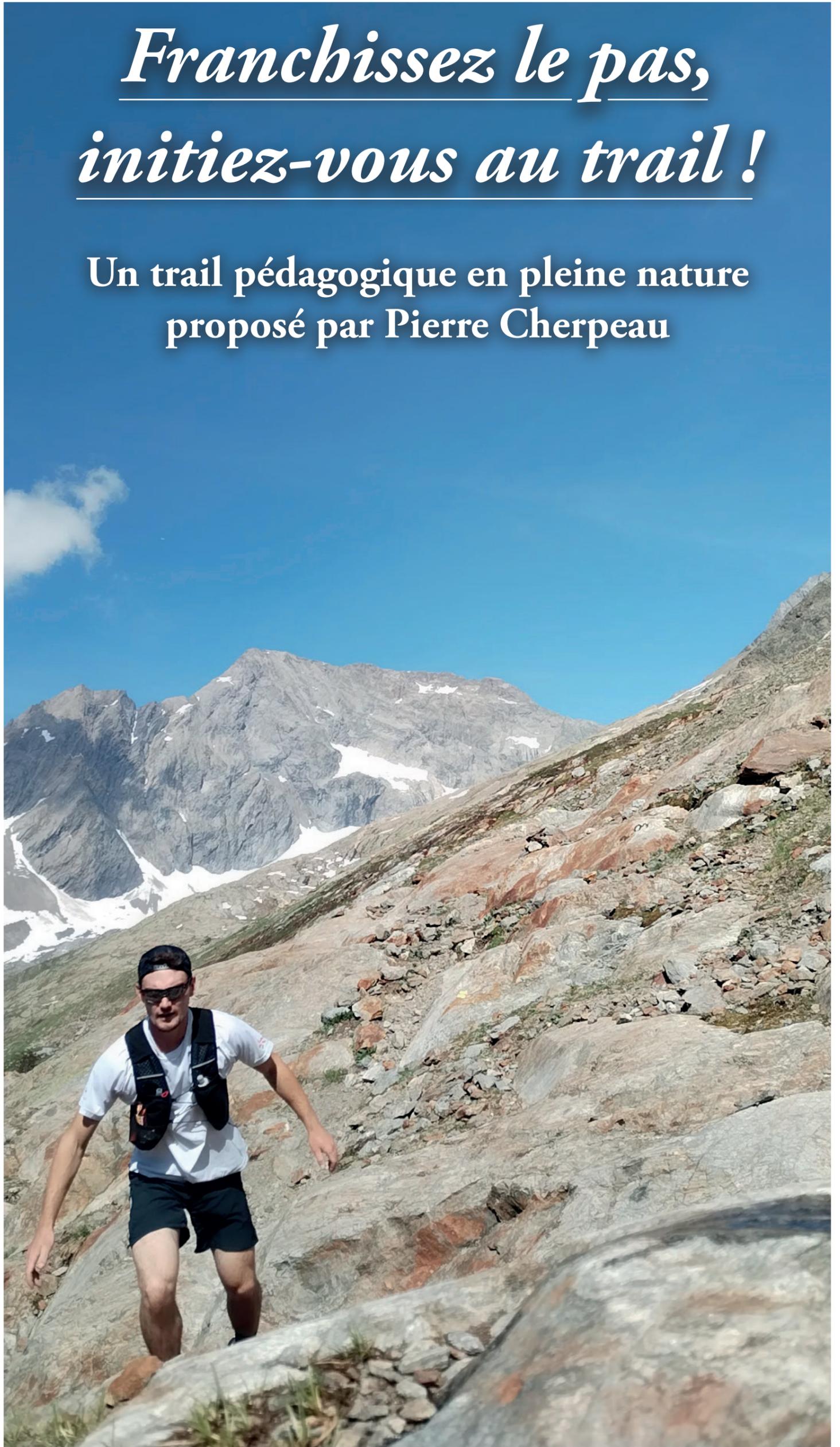
Au programme :

- *2 sessions - environ
15km - 25€/pers*
- *Technique de
progression selon la
nature et le profil
terrain*
- *Conseils pour éviter
les blessures*
- *Gestion de l'effort*
- *Conseils
d'alimentation et
nutrition*

Infos & résa :

04 74 04 70 85

maisondelarandonnee.fr



Maison de la Randonnée et du Trail

Col de Crie - 622m - Monsols (Deux-Grosnes)