



# **WE SPECIAL « RECONNAISSANCE DU TRAIL DU PETIT SAINT BERNARD »**

**2 JOURS LES 12 ET 13 AOUT 2017**

## En bref :

- **Inédit** : la reconnaissance du trail du Petit Saint Bernard, dont la seconde édition aura lieu le 1er octobre 2017. Informations et inscriptions sur le site internet de l'organisation : <http://traildupetitsaintbernard.fr>
- **Découpage de l'itinéraire en 2 parcours identiques à la course en relais** : 1<sup>er</sup> jour Hospice du Petit St Bernard – refuge des Mottets (nuit au refuge ou au hameau des Chapieux, accessible par la navette) 25kms / 1050m D+ ; 2<sup>ème</sup> jour refuge des Mottets – Hospice 16kms / 1300m D+
- **Un séjour court, idéal pour préparer la course** ou simplement pour parcourir les plus beaux itinéraires de trail autour du col du Petit Saint Bernard et progresser sur des terrains techniques et variés.

## Infos et tarifs :

- **Encadrement** par un accompagnateur en montagne diplômé d'état et spécialiste du trail.
- **Tarif** : forfait encadrement du WE 100€ (ne comprend pas les hébergements en refuge et à l'Hospice, les repas et les vivres de course, l'assurance individuelle).
- **Matériel obligatoire** : suivant liste transmise à l'inscription.

## Contact :

Stéphane, accompagnateur en montagne  
Bureau Montagne Haute Tarentaise  
Tel : 07 87 10 73 22  
Email : [stephane.regazzoni@orange.fr](mailto:stephane.regazzoni@orange.fr)



- **Un parcours sauvage et authentique, une organisation saluée par tous les participants**



Noémie Grandjean

★★★★★ - 5 octobre 2016

Une première édition très réussie ! Merci aux organisateurs de nous avoir fait découvrir un très beau parcours en altitude, mêlant parties roulantes et un peu plus techniques, à travers des paysages magnifiques !  
Longue vie au trail du Petit Saint Bernard !

- **Des conseils sur la préparation physique, la gestion en course, l'hydratation, l'effort en altitude, la récupération.** Sans oublier la découverte d'un environnement exceptionnel !

- **Stage adapté aux pratiquants réguliers de trail**, capables de parcourir plus de 25 kms et 1500 mètres de dénivelé dans la journée (niveau confirmé).
- **Hébergement conseillé** la veille (et pour toute la durée de votre séjour) à l'Hospice du Petit Saint Bernard (tarifs et réservations directement auprès de l'hébergeur).

Hospice du Petit Saint Bernard - Grégory Henry  
Tél : 06 62 19 19 76 / 09 82 12 43 19  
[www.bureau-montagne-haute-tarentaise.fr](http://www.bureau-montagne-haute-tarentaise.fr)  
Email : [gregory.henry@bbox.fr](mailto:gregory.henry@bbox.fr)

