





Modalités de participation:

| | |
|---|---|
|  | <p>Course chronométrée: chaque jour se court une étape chronométrée, la somme des temps de chaque étape fournit le classement final.</p> |
|  | <p>Trail avec guide: tu cours accompagné par les guides de Mandala Trail ! C'est l'occasion d'améliorer tes connaissances techniques sur le trail-running, d'apprendre à choisir et utiliser au mieux le matériel et de perfectionner ta technique de course pour affronter chaque type de sentier. Le guide de trail-running n'est pas seulement synonyme de sécurité et d'expérience, mais il te racontera également les particularités du territoire que tu découvriras en courant. Une expérience pour le corps et l'esprit! Chaque matin on formera des petits groupes (5/6 personnes) qui, accompagnés d'un guide, courront à des rythmes différents. Chacun pourra trouver le rythme adapté à son propre entraînement et le rythme du groupe le plus lent sera adapté à la préparation des moins entraînés.</p> |
|  | <p>Trek avec guide: tu n'aimes pas courir et tu préfères faire un beau trekking accompagné par un guide excursionniste nature qui te commentera toutes les particularités des lieux traversés, sans oublier quelques conseils pour affronter au mieux l'excursion. Ceci est la solution la plus juste pour toi!</p> |
|  | <p>Trek sans guide: marche en toute liberté, nous te fournirons les traces GPS et tout le matériel pour gérer en autonomie ton excursion. A la fin de la journée nous nous retrouverons avec le groupe des coureurs pour un peu de relaxation et un bon repas tous ensemble.</p> |