

# RANDO-COURSES EN MONTAGNE



## Tour du Mont-Blanc en 3 et 4 jours

Pour se mettre dans l'ambiance en évoluant sur les traces du tour du Mont Blanc, et profiter des paysages inoubliables. C'est la grande classique et la plus célèbre. **Nous vous proposons 2 circuits, Courmayeur /**

**Chamonix et le tour complet Chamonix / Chamonix**, accessibles à des personnes ayant une pratique régulière de la course à pied, (avec une petite expérience du Trail et de la montagne souhaitée mais pas indispensable),

avec pour chacun des 2 circuits, la formule guidée, avec guide accompagnateur diplômé ou la formule liberté avec road board. **Groupes de 12 personnes maximum.**

**COURMAYEUR/CHAMONIX en 3 jours (3 nuits en pension complète) ..... [106 km / 5 200 m D+]**

**Du 16 au 19 juin**



Compter 6 à 7 heures de rando-course par jour, soit environ 30 km et 1500 m de dénivelé +.  
La prise en charge du stage débute à Courmayeur à 13h et se termine à Chamonix en fin d'après-midi.

- Jour 1 : COURMAYEUR / COURMAYEUR 18 km** : étape de mise en jambes... dénivelé + : 800 m
- Jour 2 : COURMAYEUR / LA FOULY (SUISSE) 30 km** / dénivelé + : 2 074 m - durée estimée : 7 h
- Jour 3 : LA FOULY / TRIENT (SUISSE) 30 km** / dénivelé + : 1 311 m - durée estimée : 6 h
- Jour 4 : TRIENT / CHAMONIX 28 km** / dénivelé + : 1 771 m - durée estimée : 7 h

**Prix par personne : 440 € (base 6 participants minimum)**

**LE TOUR DU MONT BLANC en 4 jours (3 nuits en pension complète) ..... [166 km / 9 400 m D+]**

**Du 22 au 25 juillet**



Compter 8 à 10 heures de rando-course par jour, soit environ 45 km et 2 500 m de dénivelé +.  
La prise en charge du stage débute à Chamonix à 7h et se termine à Chamonix l'après-midi.

- Jour 1 : accueil à CHAMONIX à 7h et départ de la première étape**  
**CHAMONIX / LES CHAPIEUX 49 km** / dénivelé + : 2 782 m - durée estimée : 10 h
- Jour 2 : LES CHAPIEUX / COURMAYEUR 28 km** / dénivelé + : 1 491 m - durée estimée : 6 h
- Jour 3 : COURMAYEUR / CHAMPEX (SUISSE) 45 km** / dénivelé + : 2 626 m - durée estimée : 10 h
- Jour 4 : CHAMPEX / CHAMONIX 44 km** / dénivelé + : 2 549 m - durée estimée : 10 h

**Prix par personne : 490 € (base 6 participants minimum)**

Les prix s'entendent par personne et comprennent :

- notre encadrement, avec un accompagnateur en montagne (diplômé d'État)
- la pension complète (en gîte et hôtel) piques niques fournis à midi
- la logistique des bagages d'étape en étape