

STAGE « ENTRAINEMENT & DECOUVERTE SIERRE- ZINAL »

15 AU 18 JUIN 2023

PROGRAMME

Jeudi 15 juin

- 13H00 ACCUEIL DES PARTICIPANTS**
HOTEL PANORAMA 3974 MOLLENS
- 13H30 MOT DE BIENVENUE ET PRESENTATION DU PROGRAMME PAR TARCIS ANÇAY** (SALLE DE CONFERENCE)
- 13H45 DISTRIBUTION DES CHAUSSURES EN TEST** (SALOMON)
- 14H00 ENTRAINEMENT SPECIFIQUE**
DANS LA REGION DE MOLLENS- DIOGNE
- 16H45 VISITE DU SHOP « TARCIS ANÇAY RUNNING » A SION**
- 18H30 APERITIF**
DEGUSTATION D'UN VIN D'UN NOUVEAU VIGNERON
DANS LES JARDINS DE L'HOTEL
- 19H30 SOUPER FITNESS**
RESTAURANT PANORAMA
- NUIT A L'HOTEL PANORAMA, MOLLENS**

Vendredi 16 juin

- 07H15 PETIT DEJEUNER**
- 08H00 EXPOSE**
LA GESTION D'UNE SAISON DE SPORT D'ENDURANCE (PAR JEAN-YVES REY)
- 09H30 ENTRAINEMENT SPECIFIQUE**
« SIERRE – CHANDOLIN »
- 12H00 REPAS**
DEJEUNER SUR L'HERBE... BROCHETTE A LA CARTE
- 15H00 PRISE DES CHAMBRES ET SPA**
HOTEL BELLA TOLA****, ST-LUC
- 18H30 APERITIF SUR LA TERRASSE**
PHOTO D'EQUIPE
- 19H30 SOUPER**
RESTAURANT HOTEL BELLA TOLA
- NUIT A L'HOTEL BELLA TOLA****, ST LUC - VAL D'ANNIVIERS**

Samedi 17 juin

07H30 PETIT DEJEUNER

RESTAURANT HOTEL BELLA TOLA

08H30 EXPOSE

COMMENT GAGNER SIERRE-ZINAL PAR TARCIS ANÇAY »

09H30 ENTRAINEMENT SPECIFIQUE

« CHANDOLIN - HOTEL WEISSHORN »

10H30 ARRIVEE A L'HOTEL WEISSHORN (RAVITAILLEMENT)

11H30 ARRIVEE AU MAYEN DE CLEMENT

DINER AU MAYEN DE CLEMENT (RACLETTE)

14H30 : RETOUR A L'HOTEL WEISSHORN EN BUS

15H30 ENTRAINEMENT SPECIFIQUE

MONTEE DU BELLA TOLA 3021 M.

17H30 DEBUT DES MASSAGES PAR BIRGITTE DUGAST

SUR RESERVATION ,17H30-18H15, 18H20-19H05, 19H10-19H55, 20H00-20H45, 20H50-21H35, 21H40-22H25, LE PRIX DU MASSAGE EST DE **80.-FRS A PAYER SUR PLACE.**

19H15 REPAS

HOTEL WEISSHORN

NUIT A L'HOTEL WEISSHORN

"SITUE A 2300 M. D'ALTITUDE, IL DOMINE ENTIEREMENT LA PITTORESQUE VALLEE D'ANNIVIERS D'OU L'ON DECOUVRE UN PANORAMA GRANDIOSE SUR LES SOMMITES VALAISANNES ET BERNOISES...L'HOTEL EST POURVU DE TOUT LE CONFORT QUE L'ON PEUT DESIRER A LA MONTAGNE. L'AIR PUR QU'ON Y RESPIRE, SA SITUATION TRANQUILLE, VOISINE DES HAUTS SOMMETS, RECEVANT LES PREMIERS ET DERNIERS RAYONS DE SOLEIL, ABRITE CONTRE LES VENTS DU NORD, EN FONT UN SEJOUR D'ETE DES PLUS AGREABLES ET DES PLUS TONIQUES; LA STATION REVEE DES TOURISTES ET DES FAMILLES EN QUETE DE LA BELLE NATURE ET DE REPOS."

Dimanche 18 juin

05H15 PROMENADE EN NATURE

A LA RENCONTRE DE LA FAUNE DE NOS MONTAGNES PAR UN CHASSEUR SEMI- PROFESSIONNEL

07H30 DEJEUNER

08H30 ENTRAINEMENT SPECIFIQUE HOTEL WEISSHORN-ZINAL

10H00 DETENTE AU SPA DE LA PISCINE DE ZINAL

11H00 APERO AU RESTAURANT DE LA TZOUCDANA.

11H34 FIN DU STAGE

PARKING

UN PARKING GRATUIT EST A VOTRE DISPOSITION DURANT TOUT LE SEJOUR

MATERIEL RECOMMANDE

- ❖ PORTE-GOURDE / SAC A DOS
- ❖ DES BONNES BASKETS (DE TRAIL, AVEC UN BON PROFIL)
- ❖ CALEÇON DE BAIN
- ❖ LINGE DE BAIN (PISCINE)
- ❖ VETEMENTS CHAUDS
- ❖ LAMPE FRONTALE
- ❖ K-WAY LEGER IMPERMEABLE
- ❖ CREME SOLAIRE
- ❖ LUNETTES DE SOLEIL
- ❖ TENUE DE SOIREE POUR LE REPAS CHEZ DE COURTEN.
- ❖ JUMELLES POUR LA SORTIE FAUNE DU DIMANCHE MATIN (NON OBLIGATOIRE).

VOUS AVEZ LA POSSIBILITE DE VOUS EQUIPER LE PREMIER JOUR CHEZ TARCIS ANÇAY RUNNING.

NOUS DECLINONS TOUTE RESPONSABILITE EN CAS D'ACCIDENT LORS DU STAGE.

DIVERS

- VOS VALISES (AFFAIRES PERSONNELLES) SERONT TRANSPORTEES D'UN HOTEL A L'AUTRE DURANT LE SEJOUR.
- EN CAS DE TEMPS INCERTAIN, NOUS NOUS RESERVONS LE DROIT DE MODIFIER LE PROGRAMME EN CONSEQUENCE.

PRIX

- CHAMBRE SIMPLE AVEC DOSSARD SIERRE-ZINAL 2023 Frs. 1480.-
- CHAMBRE SIMPLE SANS DOSSARD SIERRE-ZINAL 2023 Frs. 1400.-
- CHAMBRE DOUBLE AVEC DOSSARD SIERRE-ZINAL 2023 Frs. 1280.-
- CHAMBRE DOUBLE SANS DOSSARD SIERRE-ZINAL 2023 Frs. 1200.-

VOTRE INSCRIPTION EST VALIDEE DES RECEPTION DE VOTRE PAYEMENT.

RENSEIGNEMENTS

TARCIS ANÇAY

079 / 607 73 02

TARCIS ANÇAY RUNNING

027 322 44 10

INFO@TARCISANÇAYRUNNING.CH