



STAGE MARATHON LD

Objectifs :

Préparation Marathon de Valence

Du 31 octobre au 6 novembre 2022

Le Camp d'entraînement se situe à Soustons à 30 kms de Dax dans les Landes.

La semaine d'entraînement se déroulera dans une spacieuse villa de 240m² à 200m du lac de Soustons avec la proximité immédiate d'une piste cyclable. La villa dispose de 6 chambres (16 couchettes), de 4 salles de douche, d'un terrain entièrement de 1600m², d'une piscine (non chauffée malheureusement à cette période) et d'un pool house avec une vaste terrasse en bois et de nombreux transats. Nous mettons également à votre disposition 8 vélos et une table de pingpong.

Détails du stage :

Lieu : Soustons

Date : 31 octobre au 6 novembre 2022

Capacité : 14 personnes maximum (10 athlètes minimum)

Objectifs :

Préparation spécifique au marathon de Valence 2022

Augmentation du kilométrage dans les forêts de pins

Echanges sur l'expérience du marathon, la nutrition

Logistique :

Rendez-vous sur le lieu du stage ou à la gare de Dax

Début du stage : le 31 octobre 2022 à 12h

Fin du stage : le 6 novembre 2022 à 14h

Restauration : Restauration : Pension complète (petit déjeuner, déjeuner, collation et diner). Les boissons (soft) sont incluses. Les allergies ou intolérances alimentaires doivent être communiquées avant le stage. Merci de vous munir de vos petits plaisirs culinaires (pruneaux, graines, etc), ceux-ci ne sont pas inclus dans la pension complète.

Tarif : 650€

Le tarif inclut :

- L'hébergement
- La pension complète
- L'encadrement
- Le transport pendant la semaine (Le transport à partir de la gare de DAX, si besoin)
- Les soirées échanges / thématiques (préparation mentale, alimentation, analyses, etc...)
- Le coaching/plan d'entraînement personnalisé (+ échanges avant le stage pour prendre connaissance de l'athlète)
- Cadeaux de bienvenue

Le tarif n'inclut pas :

- Le transport jusqu'à l'arrivée au centre d'entraînement
- Les boissons alcoolisées
- Les consommations hors repas.

Réservation :

50% d'acompte à la réservation + le solde de 50% à verser 30 jours avant la date de début du stage.

Option Assurance Annulation (hors contexte sanitaire) :

75€ Remboursement de l'acompte versé à la réservation. En cas d'annulation, inférieure à 30 jours avant la date du stage. Pas de remboursement possible.

100% du stage remboursé en cas d'annulation de l'hébergement pour force majeure

