

# Informations 2016/2017



## Horaires et lieux d'entraînement

**ALTERNAT'ure 3R** propose plusieurs types d'entraînement à ses adhérents, principalement la **course à pied** toutes distances et la préparation aux **Trails** (courts ou longs).

Le point commun de toutes ses activités est l'esprit « **Nature** » avec un parfum d'aventure.

Catégorie	Jours d'entraînement <i>(sous réserve)</i>	Horaires <i>(sous réserve)</i>
Running / Trail	Mardi Jeudi	19h 30 – 21h00
Running / Trail	Dimanche	8h 30– 11h
Marche <small>(réservé aux adhérents running/trail et famille)</small>	Mercredi matin	9h – 11h

*Le tableau ci-dessus est sujet à modifications en début de saison en fonction du nombre d'adhérents et de leur centre d'intérêt.*

Le **point de rencontre** est généralement situé au **champ de Foire** du Perray en Yvelines.

## Prestations du Club

**Entraînements personnalisés pour toutes les disciplines :**

- Courses sur route, Marathon, Ultra fond,
- Trails, Ultra Trails,
- Randonnée,

**Conseils : matériel, diététique course.**

**Quelques manifestations sur route ou trail dans la région ou au niveau national :**

- Marathon de Paris, Médoc, Mont-Blanc....
- Templiers, 6000D, UTMB/CCC/TDS, La Réunion...
- Les Gendarmes et les Voleurs, UTA, Ardéchois,
- Rambouillet, Trails d'Auffargis des Cerfs....
- Raid 28....

**Organisation de compétitions :**

- Trail découverte et Grand Trail Nocturne de l'ORIGOLE,
- Trail la petite Origole
- Mini Trail enfants Saint-Eloi ....

**Organisation d'entraînements :**

- Préparation des courses,
- Découverte des différents sites d'entraînement : Massif de Rambouillet, Massif des Vaux-de-Cernay, Massif de Plainvaux, Montfort, Gambaiseuil,
- Initiation au Trail : de 20 à 170 km.

# Informations 2016/2017



## Horaires et lieux d'entraînement

**ALTERNAT'ure 3R** propose plusieurs types d'entraînement à ses adhérents, principalement la **course à pied** toutes distances et la préparation aux **Trails** (courts ou longs).

Le point commun de toutes ses activités est l'esprit « **Nature** » avec un parfum d'aventure.

Catégorie	Jours d'entraînement <i>(sous réserve)</i>	Horaires <i>(sous réserve)</i>
Running / Trail	Mardi Jeudi	19h 30 – 21h00
Running / Trail	Dimanche	8h 30– 11h
Marche <small>(réservé aux adhérents running/trail et famille)</small>	Mercredi matin	9h – 11h

*Le tableau ci-dessus est sujet à modifications en début de saison en fonction du nombre d'adhérents et de leur centre d'intérêt.*

Le **point de rencontre** est généralement situé au **champ de Foire** du Perray en Yvelines.

## Prestations du Club

**Entraînements personnalisés pour toutes les disciplines :**

- Courses sur route, Marathon, Ultra fond,
- Trails, Ultra Trails,
- Randonnée,

**Conseils : matériel, diététique course.**

**Quelques manifestations sur route ou trail dans la région ou au niveau national :**

- Marathon de Paris, Médoc, Mont-Blanc....
- Templiers, 6000D, UTMB/CCC/TDS, La Réunion...
- Les Gendarmes et les Voleurs, UTA, Ardéchois,
- Rambouillet, Trails d'Auffargis des Cerfs....
- Raid 28....

**Organisation de compétitions :**

- Trail découverte et Grand Trail Nocturne de l'ORIGOLE,
- Trail la petite Origole
- Mini Trail enfants Saint-Eloi ....

**Organisation d'entraînements :**

- Préparation des courses,
- Découverte des différents sites d'entraînement : Massif de Rambouillet, Massif des Vaux-de-Cernay, Massif de Plainvaux, Montfort, Gambaiseuil,
- Initiation au Trail : de 20 à 170 km.