



# MULLERTHAL TRAIL

## NIVEAU PROGRESSION



## Programme

### Samedi

14H00 RDV à l'auberge de jeunesse d'Echternach  
Nous déposons nos sacs pour la soirée, la matinée et repartir courir le lendemain.

14H15 Transfert jusque Mullerthal en voiture (15 minutes)

15H00 Départ Trail 1 22 km 385 D+

17H30 Arrivée estimée à l'auberge de jeunesse  
Apéro—douche—repas—soirée

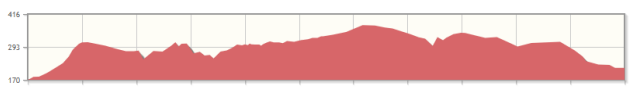
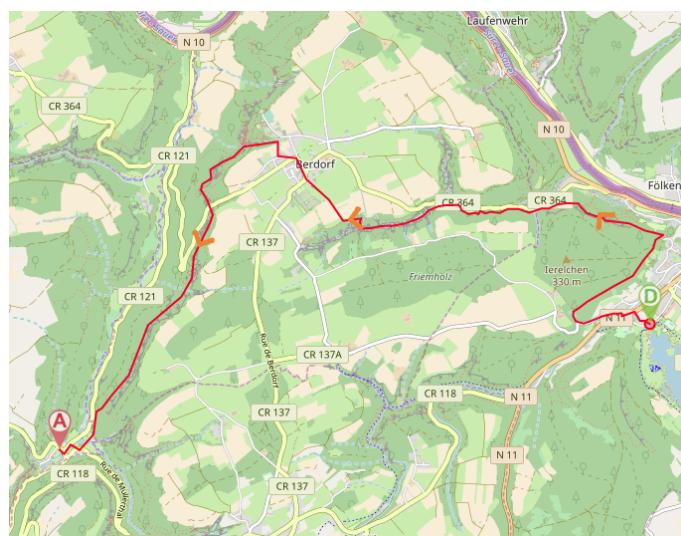
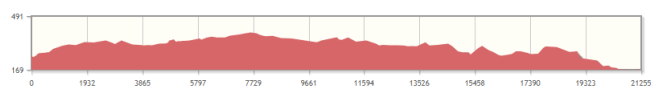
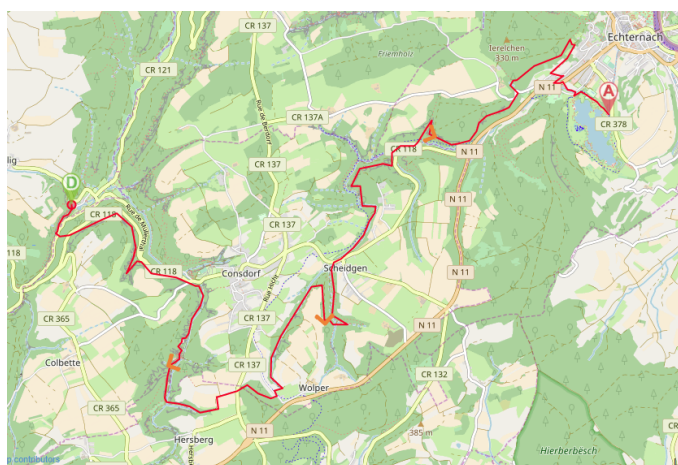
### Dimanche

08H00 Déjeuner à l'auberge  
Rangement des chambres

09H30 Départ Trail 2 16 km 410 D+

13H00 Arrivée estimée à Mullerthal.  
Nous récupérons les véhicule et nous re tournons à l'auberge de jeunesse.  
Apéro—douche—repas

15H00 Fin du séjour



# MATERIEL

## De Trail

- ◇ Sac de trail adapté à la durée des sorties
- ◇ Eau 1 litre
- ◇ Baskets (déjà utilisées)
- ◇ Chaussettes
- ◇ Short Sous-vêtements
- ◇ T-shirt technique
- ◇ Mouchoirs
- ◇ Pansement style compeed

## En fonction de la météo

- ◇ Crème solaire
- ◇ Lunettes de soleil
- ◇ Fins gants
- ◇ Casquette
- ◇ Buff
- ◇ Veste imperméable (type Gore-Tex)
- ◇ Haut thermique
- ◇ Collants longs

## Hors Trail

- ◇ Nécessaire de toilettes
- ◇ Tenue confortable pour la soirée et la matinée
- ◇ Argent pour les boissons à l'auberge
- ◇ Chaussures d'intérieur



# Prix

110 € par personne

Ce prix comprend : les deux guidances, l'assurance, la nuitée en auberge de jeunesse (dortoir) en pension complète.

Ce prix ne comprend pas : vos boissons personnelles, vos ravitaillements d'avant, pendant et d'après la course.

# INSCRIPTION

Payement d'un acompte de 60 € .

Si vous annulez moins d'un mois avant la date, je ne serai pas en mesure de vous rembourser cet acompte. Payement du solde (50 €) le premier jour du séjour ou sur le compte une semaine avant. Si le séjour est annulé pour des raisons extérieures à vous, vous serez remboursé de l'intégralité du montant versé.

Compte **BE49 7320 4624 1971**

TREKATOUT

Communication : Mullerthal+dateduséjour