



# SÉJOUR PROGRESSION

## TRAIL AU PAYS DES TOURBIÈRES



### Programme

#### Samedi

12h30 RDV à Jalhay (4845) sur le parking de la Baraque Michel



13h00 Départ Trail 1 « le Plateau des Fagnes »  
20km +/- 500D+

16H00 Arrivée estimée

16h30 Transfert jusqu'à l'Auberge de jeunesse de Malmedy (Route d'Eupen , 36 à Malmedy)  
+/- 20 minutes.

17h00 installation, douche, apéro, repas ....

#### Samedi

21H00 Départ Trail 2 « La Frontale »  
10 km +/- 320D+

22h15 arrivée estimée

#### Dimanche

08H00 Déjeuner à l'auberge

09H00 rangement des chambres

10H00 Départ Trail 3 « La Vallée de la Warche »  
15 km +/- 500D+

12H00 Arrivée estimée - douche - repas

15H00 Fin du séjour

# MATERIEL

## De Trail

- ◇ Sac de trail adapté à la durée des sorties
- ◇ Eau 1/2 litre
- ◇ Baskets (déjà utilisées)
- ◇ Chaussettes
- ◇ Short Sous-vêtements
- ◇ T-shirt technique
- ◇ Bâtons (si vous les utilisez ou si vous voulez apprendre)
- ◇ Mouchoirs
- ◇ Pansement style compeed
- ◇ Tape
- ◇ Couverture de survie
- ◇ Argent liquide
- ◇ Lampe frontale (batterie ou piles)

## Hors Trail

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

## En fonction de la météo

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

Prévoir pour les sorties

Ravito avant/pendant/après

# INSCRIPTION

Payement d'un acompte de 75 € .

Si vous annulez plus d'un mois avant la date du séjour, la totalité de l'acompte vous sera rendu.

Si vous annulez entre 15 jours et 1 mois de la date, la moitié de l'acompte vous sera rendu.

Si vous annulez moins de 15 jours avant la date, l'acompte ne vous sera pas rendu.

Payement du solde 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 : Lepaysdestourbières+dateduséjour