

## PREPARATION 100K

Pays du St-Bernard - Val de Bagnes • 19 au 21 juin 2026



**Rendez-vous :** Orsières, le 19.06.26 à 13h00

**Fin du stage :** Orsières, le 21.06.26 à 17h00

**Niveau :** avancé et expert

**Hébergement :** Auberge de l'hospice et hôtel A Larze

**Durée :** 2,5 jours / 2 nuits

**Groupe :** dès 6 personnes

**Tarif :** 595 CHF / personne



Nous vous proposons un stage de préparation à un 100 kilomètres afin de vous entraîner et découvrir la région du Pays du St-Bernard - Val de Bagnes. Ce stage vous permettra de préparer vos défis 2023. Vous serez guidé par un accompagnateur en montagne au bénéfice d'une grande expérience des sports d'endurance et connaissant parfaitement la région. Vous pourrez ainsi reconnaître en 2,5 jours ce parcours résolument alpin. Repérage, conseils techniques, matériels et nutritionnels seront également abordés lors de ce week-end de trail.

*En cas de trop grande quantité de neige à cette date, il est possible que la reconnaissance emprunte un parcours de repli plus adapté afin de garantir la sécurité des participants le long du parcours.*

### LE PROGRAMME

#### **JOUR 1 : LA FOULY - GD ST-BERNARD** **12KM, D+ 1300M, D- 500M, 3H**

Après le transfert en bus en direction de La Fouly, cette reconnaissance débute par l'ascension en direction des lacs de Fenêtre pour ensuite atteindre le col du Gd St-Bernard où l'étape du jour se termine.

#### **JOUR 2 : GD ST-BERNARD - LE CHABLE** **38KM, D+ 1700M, D- 3000M, 8-9H**

Cette deuxième étape longe le Val d'Entremont pour remonter sur Mille afin de prendre la crête du Mont-Brûlé et ensuite atteindre le Châble.

#### **JOUR 3 : LOURTIER - BRUNET - VERBIER** **31KM, D+ 2700M, D- 2300M, 8-9H**

Cette ultime étape démarre de Lourtier pour rejoindre la cabane Brunet afin de rentrer dans le vallon de Corbassière. L'itinéraire se poursuit vers Fionnay, Lourtier et Verbier pour la fin de cette journée.

#### LE TARIF INCLUT

- L'hébergement en hôtel (chambre double)
- La ½ pension (souper + petit déjeuner)
- Le repas du 2ème et 3ème jour sous forme de pic-nic
- L'encadrement par un accompagnateur trailer
- Les transferts en bus
- Un souvenir AlpsXperience

#### LE TARIF N'INCLUT PAS

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres, boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas