



Chamonix Mont-Blanc
1 à 4 heures d'activité

SESSION TRAIL-RUNNING HIVERNAL



contact : olivier@emotionalpine.com

Tél : +33634130692



[olivier_emotionalpine](https://www.instagram.com/olivier_emotionalpine)

1 à 4h d'activité pour découvrir les joies de la course dans la neige !

Cette expérience s'adresse à des sportifs qui veulent s'offrir une autre façon de découvrir la montagne en hiver. Une activité pour prendre soin de soi dans un cadre naturel.

Points forts

- Une activité loin des foules de Chamonix, dans un univers féérique !
- Un guide et coach passionné qui connaît les meilleurs coins de montagne
- Accompagnement personnalisé : Que vous soyez débutant ou coureur expérimenté, votre coach adaptera le rythme et le parcours à vos capacités.
- Une expérience sportive pour prendre soin de soi, au contact de la nature



DESCRIPTION COMPLETE

Explorez la montagne en hiver avec un coach de running à Chamonix !

Venez vivre une expérience unique de trail running hivernal, accompagné d'un guide et coach expérimenté. Au contact de la nature et des montagnes enneigées, cette demi-journée est idéale pour les sportifs souhaitant se ressourcer et vivre une expérience originale.

- Au préalable , vous échangerez avec votre guide pour définir le parcours le plus adapté à vos motivations et capacités.
- Votre coach vous accueillera au point de rendez-vous et vous expliquera l'itinéraire du jour. Un point sera fait sur l'équipement (chaussures adaptées, vêtements techniques, crampons légers si nécessaires) pour garantir votre sécurité et votre confort.
- Vous évoluerez ensuite à votre rythme, en alternant marche et course, sur les sentiers Chamoniards bordés d'épicéas enneigés. Profitez alors de toute l'expérience du running hivernal, des foulées amorties par la neige, de la tranquillité et du silence de l'hiver. Votre guide partagera des astuces pour courir efficacement sur la neige et adapter votre technique en fonction du terrain.

Covoiturage gratuit avec le guide depuis Chamonix, jusqu'à 4 personnes.

INFORMATIONS IMPORTANTES

À emporter

- Chaussures de trail cramponnées
- Petits crampons selon les conditions (location possibles)
- Eau (0,5l minimum)
- Vêtements de running chauds (Gants, bonnet, coupe-vent, polaire, collant ou pantalon de running)
- En-cas
- Lunettes de soleil (obligatoire)

Niveau requis

- Physique : 3/5
- Technique : 3/5

Cette activité s'adresse à toute personne pratiquant régulièrement des sports d'endurance, préférentiellement la course à pied. Avoir l'habitude d'évoluer sur des sentiers de montagne est évidemment un plus.



Tarif demi-journée

- 220€ pour 1 à 4 personnes + 25€/personne au delà.
- Groupes privés De 1 à 6 personnes maximum

Inclus

- La session de running guidée par un professionnel de la montagne, spécialiste du trail-running et le partage de ses connaissances

Non inclus

- Le transport depuis Chamonix (covoiturage possible et gratuit, jusqu'à 4 personnes)
- Les crampons à neige si nécessaires (location possible)