

Week-end choc WEC des Raiders 2021

- Démarrage le vendredi 15 janvier en nocturne
 - Suite le samedi avec la sortie club
 - Suite est fin dimanche avec la sortie longue
-

VENDREDI 15/01/21

Lieux : la montagne, parking tennis du Colorado

Horaire : 19h

Itinéraire : Colorado - fenêtre du Colorado - Ilet à Guillaume - route forestière de la plaine d'affouche - kiosque d'affouche - la fenêtre - Colorado

Km : 25 km

D+ : environ 1250m

Durée de la sortie : environ 5h

Matériel de course :

- Lampe frontale chargée
- Alimentation
- Eau 1L (eau à Ilet à Guillaume)
- Coupe vent

Conseils :

- Entraînement de la veille réduit
 - Jambe en l'air dans la journée de vendredi dès que possible
 - Dernier repas vers 16h
 - Descente de la plaine d'affouche cool
-

Suite du WEC, avec la sortie des raiders le **samedi 16 janvier**

Voir fiche de la sortie

Suite et fin du WEC

DIMANCHE 17/01/21

Lieux : secteur nord ouest

Horaire : 6h

Itinéraire : barrière chemin des anglais - grande chaloupe - possession - Kalla - chemin ratinaud - dos d'âne - grand coin - piton batard - plaine d'affouche - fenêtre - RD41 - retour parking

Km : 41

D+ : 2077

Durée de la sortie : 8h

Matériel de course :

- alimentation
 - Eau 1L (eau grande chaloupe, place festival, dos d'âne, kiosque affouche?, Colorado)
 - Casquette
 - Crème solaire
 - Vêtement de pluie
-

Le week-end peut être sur 2 ou 3 jours au choix

Objectifs :

- renforcement des muscles et tendons (effet protecteur)
- Travail de résistance
- Apprendre à mieux marcher
- Gestion de l'effort

CAT : conduite à tenir

- avoir son matériel de course / voir un peu plus lourd (travail en charge)
- Allure spécifique trail
- Conditions réelles (matériel, alimentation...)
- Volume intensité modérée en montée et se lâcher un peu en descente (notamment le dernier jour)

Prochain WEC : 14-15-16 mai 2021

Dernier WEC 17-18-19 septembre 2021

Doodle : https://doodle.com/poll/8r6xp29353zktik5?utm_source=poll&utm_medium=link