

Organisateur : David simonet : 06 78 78 19 52
Mach 3 triathlon
Le 23/03/05

WEEK END DE PACQUES 2005 - MACH 3-

L'Escandille
BP 4
38880 Autrans
---- France ----

Tél : 04.76.95.32.02

Fax : 04.76.95.70.02



Salut à tous,

Je vous envoie donc ce jour ce qui vous attend pendant le WE de Pacques . Il est vrai que certains ne seront pas dépayés mais d'autres, les ROOCKIES vont pouvoir s'y préparer.

Avant toute chose, et même si le printemps est de retour , attention se munir de toute la garde robe été comme hivers parce que le temps reste incertain et même froid à Autrans surtout à Pacques.

Donc dans votre sac :

- équipement de natation
- équipement de vélo d'hiver et de printemps
- équipement de CP d'hiver et de printemps
- équipement de raid pour ceux qui ont

- des bidons
- des barres céréale, squeezey , encas pour la chambre
- serviettes de bain
- lunettes de soleil
- vélo de course et VTT : nous serons 30 personnes et il me faut 1VTT pour 2 : voir plus loin
- tenu d'intérieur de sport si vous voulez faire de la muscu.
- De la monnaie : pour les bières ...
- Cassettes de tri hawaï ou Roth ...
- Photo, appareil photo....

Planning du séjour :

Vendredi 25 mars

Arrivée à partir de 18h à l'Escandille

Dîner de 19h30 à 21h

Soirée : on se repose de notre semaine de labeur .

Samedi 26 mars

Arrivée dans la matinée du reste du team.

7h45-8h30..footing a jeun (non pas a AGEN ..) de 35/40 min avec 5 a 6 accélérations en fin de footing.

8h45 Petit déjeuner

10h-10h45 natation de 45 min W de TECH d appuis en 4 nages cool

11h30 Briefing du séjour

12h30 Déjeuner

14h-17h samedi après midi (selon météo) soit 2 h ski de fond (amener les si vous avez ou on louera) soit 2 h 00 vélo route **enchaîné** avec 30 de footing 15 cool/15 vite aller retour sur une route plate (!)

17h-19h30 : cartier libre : muscu, sauna , scatch , binouze....

19h30 : Dîner

Soirée à thème

total J1= **4 h 00**

Dimanche 27 mars

8 h – 8h45 natation a jeun 45' W de TECH spécifique CRAWL.

9h00 : petit déjeuner

10 h – 11h30 sortie longue a pied 1 h 15 (idem 2004).

12h30 Déjeuner

14h-17h _ sortie a vélo en groupe 3 h 00 ou (selon météo) ski de fond/raquettes...

17h-19h30 : cartier libre : muscu, sauna , scatch , binouze....

19h30 : Dîner

Soirée à thème

total j2= 5 h 00

Lundi 28 mars

8 h – 8h45 natation a jeun 45' W de Tech

9h00 : petit déjeuner

10 h – 12h30 course d orientation environ (SELON LES DEGOURDIS) 2 h 30 équipe de 2 avec 1 VTT

12h30 DEBRIFING du séjour

13h Déjeuner

14h résultat Course d'orientation

15h-16h30 petite sortie 1 h 30 vélo histoire de bien finir (Ou selon météo) raquettes.

17h30 départ de L 'Escandille

Total j3= 4 h 45

Course d'orientation

La petite surprise de cette année, c'est la course d'orientation que nous ferons lundi .

Equipes de 2 personnes . Un parcours que nous baliserons avec le président .

Objectif : revenir avec toutes les balises validées.

Pour les VTT : j'ai besoin de au moins 10 VTT :

- 2 VTT D et V Simonet
- 1 VTT Guillaume
- Je compte sur vous pour en amener d'autres.

Nous ferons ensuite les résultats et les transmettrons à Stade 2 .

Adresse et acces

L'Escandille
BP 4
38880 Autrans
---- France ----

Tél : 04.76.95.32.02

Fax : 04.76.95.70.02

Par la **route** : Autrans est à 30 minutes de Grenoble (35km).

Accès routier par N532 et N531. Les routes sont déneigées en permanence.

L' Escandille

Présentation :

"Dominant le village d'Autrans, implanté sur 12 hectares d'un vaste parc arboré et orienté plein sud, l'Escandille est un relais Cap France.
Nous vous proposons un hébergement de qualité et de grand confort.
Nous nous engageons à vous servir des repas gourmands et copieux dans nos vastes salles à manger panoramiques."

Activités :

Pour votre détente, le bar et la terrasse, un parc ombragé de 12 hectares, les soirées animées, coin cheminée, billard, salon TV...
De nombreux équipements : piscine couverte et chauffée, sauna, squash, salle de mise en forme, tir à l'arc.

