

PROGRAMME

Jeudi 14 mai :

Voyage domicile vers Ax les thermes

Hébergement : gite Perlesportsnature

Possibilité de mise en jambe, footing vallonné 40' autour du gite en fin d'après-midi pour les bigorexiques !

Vendredi 15 mai :

OPTION 1 : (AX – TER) & Foix → Montferrier 36km 1497D+ / 1113D-

Perles - gare d'Ax : échauffement 5km 20D+

TER jusqu'à Foix au choix : TER de 8h17 pour arriver à Foix à 9h02 ou TER de 7h12 pour arriver à Foix à 7h58

Foix → Montferrier : 31km 1477D+/1113D-

Hébergement gite collectif à Montferrier

OPTION 2, Caraybat → Montferrier : 21km 952D+ / 886D-

Vous êtes déposés en voiture sur le même circuit que l'option 1, mais 10km en moins.

Samedi 16 mai:

OPTION 1, Montferrier - Perles : 37km 1402D+ / 1403D-

Hébergement / barbecue : Perlesportsnatures

OPTION 2, : Montferrier – Prades : 24km 1237D+ / 677D-

On vient vous chercher en voiture pour vous ramener à Perles.

Hébergement / barbecue : Perlesportsnatures

Dimanche 17 mai:

OPTION 1 : (AX – TER) & Merens – L’hospitalet : 26km 1274D+ / 996D-

Perles - gare d’Ax : échauffement 5km 20D+

TER jusqu’à Merens au choix : TER de 9h40 pour arriver à Merens à 9h52 ou TER

Merens →L’hospitalet : 16km 1214D+/996D-

Retour TER L’hospitalet : 17h47

gare d’Ax - Perles: recup 5km 40D+

OPTION 2, Merens →L’hospitalet : 16km 1214D+/996D-

Aller et retour gare en voiture, soit 10km de moins