

# STAGE « ENTRAINEMENT & DECOUVERTE SIERRE- ZINAL »

## 20 AU 23 JUIN 2024

### PROGRAMME de la 18<sup>ème</sup> édition

---

#### Jeudi 20 juin

- 13H00 ACCUEIL DES PARTICIPANTS**  
HOTEL TERMINUS SIERRE
- 13H30 MOT DE BIENVENUE ET PRESENTATION DU PROGRAMME PAR TARCIS ANÇAY** (SALLE DE CONFERENCE)
- 14H30 VISITE DU SHOP TARCIS ANÇAY RUNNING**  
**DISTRIBUTION DES CHAUSSURES EN TEST** (SALOMON)
- 15H30 ENTRAINEMENT DECOUVERTE**
- 17H30 APERITIF**  
DANS LE JARDIN DE MARTINE
- 19H30 SOUPER**  
RESTAURANT BRASSERIE TERMINUS
- 22H30 DODO**

---

#### Vendredi 21 juin Hôtel Terminus (Sierre)

- 07H15 PETIT DEJEUNER**
- 08H00 EXPOSE**  
LA PASSION DE LA DEMESURE PAR LEON LOVEY ( LE PAPA DE LA PETITE TROTTE A LEON )
- 09H30 ENTRAINEMENT SPECIFIQUE**  
« SIERRE – CHANDOLIN »
- 12H00 REPAS**  
DEJEUNER SUR L'HERBE...BROCHETTE A LA CARTE
- 15H00 PRISE DES CHAMBRES ET SPA**  
HOTEL BELLA TOLA\*\*\*\*, ST-LUC
- 18H30 APERITIF SUR LA TERRASSE**  
PHOTO D'EQUIPE
- 19H30 SOUPER**  
RESTAURANT HOTEL BELLA TOLA
- NUIT A L'HOTEL BELLA TOLA\*\*\*\*, ST LUC -VAL D'ANNIVIERS**

## Samedi 22 juin

**07H30 PETIT DEJEUNER**

RESTAURANT HOTEL BELLA TOLA

**08H30 EXPOSE**

LA NAISSANCE D'UN MYTHE ( PAR JEAN-CLAUDE PONT FONDATEUR DE SIERRE-ZINAL)

**09H30 ENTRAINEMENT SPECIFIQUE**

« CHANDOLIN - HOTEL WEISSHORN »

**10H30 ARRIVEE A L'HOTEL WEISSHORN (RAVITAILLEMENT)**

**11H30**

DINER AU MAYEN DE CLEMENT (RACLETTE)

14H30 : RETOUR A L'HOTEL WEISSHORN EN BUS

**15H30 ENTRAINEMENT SPECIFIQUE**

MONTEE DU TOUNO 3018M.

**19H15 REPAS**

HOTEL WEISSHORN

**NUIT A L'HOTEL WEISSHORN**

"SITUE A 2300 M. D'ALTITUDE, IL DOMINE ENTIEREMENT LA PITTORESQUE VALLEE D'ANNIVIERS D'OU L'ON DECOUVRE UN PANORAMA GRANDIOSE SUR LES SOMMITES VALAISANNES ET BERNOISES...L'HOTEL EST POURVU DE TOUT LE CONFORT QUE L'ON PEUT DESIRER A LA MONTAGNE. L'AIR PUR QU'ON Y RESPIRE, SA SITUATION TRANQUILLE, VOISINE DES HAUTS SOMMETS, RECEVANT LES PREMIERS ET DERNIERS RAYONS DE SOLEIL, ABRITE CONTRE LES VENTS DU NORD, EN FONT UN SEJOUR D'ETE DES PLUS AGREABLES ET DES PLUS TONIQUES; LA STATION REVEE DES TOURISTES ET DES FAMILLES EN QUETE DE LA BELLE NATURE ET DE REPOS."

---

## Dimanche 23 juin

**07H30 DEJEUNER**

**08H30 ENTRAINEMENT SPECIFIQUE HOTEL WEISSHORN-ZINAL**

**10H00 DETENTE AU SPA DE LA PISCINE DE ZINAL**

**11H00 APERO AU RESTAURANT DE LA TZOUCDANA.**

**12H00 VISITE DU NOUVEAU RESTAURANT ESPACE WEISSHORN (PAR DIDIER DE COURTEN)**

**12H30 REPAS A L'ESPACE WEISSHORN**

**15H34 FIN DU STAGE**

## **PARKING**

UN PARKING GRATUIT EST A VOTRE DISPOSITION DURANT TOUT LE SEJOUR

## **MATERIEL RECOMMANDE**

- ❖ PORTE-GOURDE / SAC A DOS
- ❖ DES BONNES BASKETS ( DE TRAIL, AVEC UN BON PROFIL)
- ❖ CALEÇON DE BAIN
- ❖ LINGE DE BAIN (PISCINE)
- ❖ VETEMENTS CHAUDS
- ❖ LAMPE FRONTALE
- ❖ K-WAY LEGER IMPERMEABLE
- ❖ CREME SOLAIRE
- ❖ LUNETTES DE SOLEIL
- ❖ TENUE DE SOIREE POUR LE REPAS CHEZ DE COURTEN.

VOUS AVEZ LA POSSIBILITE DE VOUS EQUIPER LE PREMIER JOUR CHEZ TARCIS ANÇAY RUNNING.

NOUS DECLINONS TOUTE RESPONSABILITE EN CAS D'ACCIDENT LORS DU STAGE.

## **DIVERS**

- VOS VALISES (AFFAIRES PERSONNELLES) SERONT TRANSPORTEES D'UN HOTEL A L'AUTRE DURANT LE SEJOUR.
- EN CAS DE TEMPS INCERTAIN, NOUS NOUS RESERVONS LE DROIT DE MODIFIER LE PROGRAMME EN CONSEQUENCE.

## **PRIX**

- CHAMBRE SIMPLE AVEC DOSSARD SIERRE-ZINAL 2024 Frs. 1580.-
- CHAMBRE SIMPLE SANS DOSSARD SIERRE-ZINAL 2024 Frs. 1500.-
- CHAMBRE DOUBLE AVEC DOSSARD SIERRE-ZINAL 2024 Frs. 1280.-
- CHAMBRE DOUBLE SANS DOSSARD SIERRE-ZINAL 2024 Frs. 1200.-

*VOTRE INSCRIPTION EST VALIDEE DES RECEPTION DE VOTRE PAYEMENT.*

## **RENSEIGNEMENTS**

TARCIS ANÇAY

079 / 607 73 02

TARCIS ANÇAY RUNNING

027 322 44 10

INFO@TARCISANÇAYRUNNING.CH