Beau succès pour notre stage trail, qui a réuni 12 participants du 28 mai au 2 juin dans la station du Lioran (Cantal).

Pour cette 2ème édition, notre coach Philippe nous avait encore préparé un programme varié et ludique : course d'orientation, séance de VMA en côtes, km vertical, travail technique en descente, sans oublier le réveil musculaire chaque matin.

Et pour terminer en beauté, une magnifique rando-course de 40km (2700 D+) sur les sommets du Cantal !

Un grand merci à Philippe pour cette oragnisation sans faille et les beaux moments passés ensemble.

les temoignages des participants , les photos