









Communiqué de Presse 3 Jours de Chartreuse

	<p>L'association SMAG organise la première édition des 3 jours de Chartreuse qui se tiendra du 2 au 4 juin 2011 à Saint Pierre de Chartreuse.</p> <p>Venez découvrir la Chartreuse pour la grande fête du Trail et inaugurer la 1^{ère} station de Trail[®] en France.</p>
	<p>Un concept ludique avec différentes épreuves pour tous les niveaux :</p> <ul style="list-style-type: none">• à étapes le jeudi 2 juin : un parcours chronométré sur les ateliers permanents de la Station de Trail[®]• un kilomètre vertical le vendredi 3 juin : 4 km pour 1000 m de dénivelé de la Dia à la Scia en empruntant de jolis sentiers en lacets ...• Deux trails au choix le samedi 4 juin<ul style="list-style-type: none">○ Le Chartreuse Maratour : 46 km et 3700 m D+. Un Trail très montagnard d'exception qui arpentera les sommets les plus prestigieux de la Chartreuse : Le Bec Charvet, Chamechaude, Le Charmant puis le Grand Som.○ Le Trail des Deux Soms : 26 km et 1700 m D+ sera plus accessible au départ du Col de Porte à la découverte du Charmant Som et du Grand Som.
 	<p>Parallèlement aux différentes activités trails, un programme off aura lieu au cours des 3 Jours :</p> <ul style="list-style-type: none">• Le jeudi 2 juin : Inauguration de la Station de Trail et du nouveau bâtiment de Raidlight à Saint Pierre de Chartreuse• Le vendredi 3 juin : Des conférences seront présentées par des professionnels du sport, de la santé et de la diététique :<ul style="list-style-type: none">○ Grégoire Millet (Institute of Sport Sciences- Department of Physiology) : S'entraîner en altitude est efficace mais...○ Julien Rebeyrol, Préparateur physique (BioparHom) : Gestion de l'hydratation? Comment peut-on savoir si l'on est bien hydraté?

 	<ul style="list-style-type: none">○ Anthony Berthou, Nutritionniste (Effinov Nutrition) : Importance de l'alimentation et de l'état micro-nutritionnel sur les performances.○ Loic Gouzergue, Préparateur mental (Mentalsport): Tout ce que vous avez voulu savoir sur la préparation mentale... <ul style="list-style-type: none">● Le samedi 4 juin à l'issue des courses, se tiendra une soirée festive et musicale, autour d'un repas convivial (inclus avec les inscriptions des courses), pour finir agréablement ce WE dans la fête et la convivialité
	<p>Les tarifs d'inscriptions sont très abordables :</p> <ul style="list-style-type: none">● 40 euros pour les 3 jours (avec repas du samedi soir compris)● 15 euros la journée au choix <p>Toutes les informations sont sur le site de l'association SMAG http://www.smag-trail.com/</p>
	

<http://www.smag-trail.com/>

Tél : 06.10.54.12.62