

Colloque trail le 31 mars 2019 à Gap

Intervention de :

- Antonio Gallego entraîneur de Julien Rancon
- Emilie Delpech kinésithérapeute à la clinique du coureur

Déroulé de la journée :

9h30 à 12h : préparation d'un 30km et préparation d'un ultratrail + table ronde par Antonio Gallego

12h à 14h : pause déjeuner

14h à 16h : « Courir vite avec Plaisir et sans se blesser. »
Emilie Delpech



Avec la participation d'Alexandre Fine (champion de France de trail et international de trail et course en montagne)

Tarif : 30€ repas inclus

Informations : rollandfranck25@gmail.com

**Inscription à envoyer à
Gap Hautes-Alpes Athlétisme 1a rue du stade 05000 Gap
Avant le 10 mars 2019**

Nom :

Prénom :

Numéro de licence :/ **Club :**

Adresse :

Ville : **Code Postal :**

Téléphone :/...../...../...../.....

E-mail (en majuscule) :

*Chèque à l'ordre du comité 05 d'athlétisme d'un montant de 30€



Centre de vacances des Alpes, route de Marseille, la Madeleine 05000 Gap

Contact/informations : Franck Rolland : rollandfranck25@gmail.com