



MEETING TRAIL RUNNING

Conférence & rencontres au sommet avec des experts !

Venez rencontrer et échanger avec deux traileuses Élites du Team Cimalp, Sabine EHRSTRÖM, coach et experte en physiologie du sport, et Laure DESMURS, co-responsable du Diplôme Universitaire Trail Running à l'Université Grenoble Alpes.

Au programme :

- Techniques d'entraînement, bon choix d'équipements, alimentation et nutrition en course ;
- Trail au-delà de 2000m, une spécificité de Tignes ou comment apprivoiser l'altitude ;
- Conseils d'avant-course CIMALP TIGNES TRAIL (14, 26 et 42K).

Vous pourrez poser toutes vos questions à nos expertes ! Débuter, progresser, performer : bénéficiez des conseils et témoignages de Laure Desmurs, 1ère Femme du MIUT 2024 (42K et 1700+) et Sabine Ehrström, 5ème Femme du Grand Trail des Templiers 2022 (82K et 3690+).

Une rencontre animée par Serge MORO, journaliste pour Esprit Trail Magazine et Jogging International.

***RDV samedi 17 août de 17h à 19h à l'espace Le Panorama (Maison de Tignes).
Organisé par Tignes et Cimalp, cet échange sera suivi d'un apéritif et d'une dégustation de produits locaux dans le cadre du 60ème anniversaire de la marque outdoor drômoise.***