



ASSOCIATION SPORTIVE DE COURSE À PIED

SAISON 2013 - 2014

LA RENTRÉE C'EST MAINTENANT ... VENEZ NOUS REJOINDRE !

Qu'est-ce que le trail ?

Le trail est un terme anglosaxon signifiant "chemin". Il s'agit d'une épreuve de course à pied qui se déroule en nature: forêt, coteaux, montagne, plaine, champs, etc... Plus généralement, le trail consiste à emprunter des terrains accidentés pour apprécier la nature et les paysages. La discipline ne laisse aucune place au bitume ! Ces surfaces sont recherchées par les coureurs de trail qui y trouvent reliefs, changements de rythme et hétérogénéité du paysage.

Venez nous rejoindre !

N'hésitez pas à nous rejoindre pour découvrir ensemble les coteaux du Lauragais. Tous les dimanches une sortie conviviale est organisée dans le secteur Saint-Léonais (Montgiscard, Nailloux, Mauvaisin, Daujas, Auragne, Venerque).

Pour ceux qui le souhaitent, tout au long de la saison il est possible de participer aux courses locales que ce soit pour découvrir de nouveaux parcours ou pour s'essayer à la compétition (cf. proposition des courses locales au dos).

Horaires d'entraînement

- *Dimanche 08h30
- *Jeudi 20h30

Rendez-vous

- *Parking de l'école de Saint Léon

Informations et Renseignements

- * David, 06 87 02 97 43
- * PassionTrailLauragais@gmail.com

**Ambiance conviviale
et amicale !**

**Ouvert à tous et
à tous les niveaux**



Journée porte ouverte

Dimanche

22 septembre

08h30 parking de l'école

