

# Trail des 25 bosses à Fontainebleau

Activité: **Trail**

Lieu : **Fontainebleau**

Durée : **0,5 jour**

Groupe : **4-8**

Prix : **60€**

1. Progresser en quelques heures auprès d'Apolline, encadrant spécialisée dans le trail
2. Un parcours axé sur trois piliers du trail : gestion de l'effort, alimentation et technicité
3. Une rareté montagnaise à deux pas de Paris !

Tour des Ecrins, [GR20](#)... Pendant les vacances, vous n'êtes pas du genre à glander au bord de la piscine. Et à Paris ? Direction les 25 bosses ! Le massif des Trois Pignons est l'endroit idéal pour transpirer en pleine nature et travailler sa pratique du trail auprès d'Apolline. Les "bosses" sont des amas de blocs de grès, dont l'ascension se fait au milieu des pins et de la bruyère. En atteignant leur sommet, le panorama sur la [forêt](#) vaut son pesant de cacahuètes !

## **PROGRAMME**

### **JOUR 1**

16 km - 830 m de D+

Rendez-vous à 8h30 à Noisy-sur-Ecole : une heure idéale pour profiter du lieu et de l'itinéraire ! Après un rapide brief, c'est parti pour 4 heures environ de trail. Au programme, le tour complet des fameuses 25 bosses et les conseils d'Apolline pour apprendre à gérer votre effort, vous alimenter efficacement et profiter du terrain technique. A la fin du tour, débrief avec Apolline avant de revenir au point de départ.

## **LOCALISATION**

Seine-et-Marne > Île de France

Le plus rapide pour venir, c'est en voiture. Sinon vous pouvez tenter le mix RER D + bus ou encore RER D + vélo si vous êtes très très chaud !

## **INFOS PRATIQUES**

### **CE QUE LE PRIX COMPREND :**

- La prestation du guide
- Le débrief personnalisé

### **CE QU'IL FAUT APPORTER :**

- La liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos...)

### **CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous

### **NIVEAU**

Il faut être habitué aux efforts de 3h minimum en trail et être à l'aise sur un terrain technique montagneux. Au total, 16 km et 900m de D+.

## **PETIT ÉQUIPEMENT**

- votre matériel de trail (chaussures de trail, sac de trail)
- une veste imperméable, même s'il fait beau
- un vêtement de rechange si besoin (facultatif)
- 1,5L d'eau ou boisson d'effort et des snacks. Prévoir de l'eau pour après la course si possible
- une couverture de survie
- **PAS de bâtons**