



## Nos atouts

- ✗ un partenariat entre deux coureurs expérimentés, l'un, coach sportif (Bernard), l'autre, organisateur de voyage (Michaël)
- ✗ la garantie d'une organisation optimale du voyage et d'un encadrement adéquat, notamment sur le plan sportif
- ✗ une connaissance de la course (participation à l'édition 2008)
- ✗ des contacts privilégiés avec les organisateurs
- ✗ des conseils, pratiques, sportifs et diététiques, dans la phase de préparation de la course, pendant et après la course
- ✗ un accompagnement personnalisé en Argentine
- ✗ la possibilité de suivre un entraînement individuel ou collectif (groupe ou société) avec Performateam en préparation à l'épreuve



TOUTES LES INFORMATIONS

**Bernard Joseph**    **Michaël Lucas**  
 + 32 496 244 620    + 32 478 56 35 34  
 bernard@performateam.eu    michael@aricia.be

[www.performateam.eu](http://www.performateam.eu)  
[www.aricia.be](http://www.aricia.be)

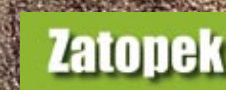


31/01 - 11/02 2009

# De l'Argentine au Chili ... en courant



Un voyage sportif et de découvertes,  
dans les Andes et en Patagonie



EDITEUR RESPONSABLE: MICHAËL LUCAS | RUE YVONNE | 1050 BRUXELLES | CONCEPTION: APLANOS

# Le voyage

dans les Andes et en Patagonie

31 janvier > 11 février 2009

**Vous aimez courir et découvrir ?  
Vous aimez la nature et les rencontres ?  
Vous rêvez de traverser les Andes  
et la Patagonie ?**



Le trail Columbia CRUCE de los Andes est l'occasion rêvée. Le plaisir du dépassement de soi, en courant

100 km en trois jours, dans le décor grandiose des Andes, entre l'Argentine et le Chili.

Le plaisir de l'après-course : le bivouac, la baignade dans le lac, le barbecue géant, le repos au pied du glacier.

Aussi, l'esprit d'équipe et la solidarité entre concurrents, le respect de la nature, ...

Avant la course, nous vous ferons découvrir la Patagonie, ses sommets enneigés et ses glaciers extraordinaires, ses étendues arides sans fins, traversées par quelques rivières généreuses. Après la course, place aux activités festives, à la détente et aux spécialités locales.



# La course

Columbia Cruce de los Andes

6 > 8 février 2009



Le Columbia CRUCE des los Andes est un trail de plus ou moins 100 km en trois étapes. A chaque édition, depuis 2001, un nouveau tracé vous ballade sur la frontière entre les deux pays les plus méridionaux du continent américain. Lors des étapes quotidiennes, vous parcourrez des sentiers de montagne, à travers forêts de bambou, de longues ascensions, le passage de cols et des descentes techniques, vous traverserez des rivières glacées et des marais et vous découvrirez des vues imprenables. Le trail se court par équipe de deux. Pas de ravitaillement sur le parcours ; chacun porte son eau et son alimentation, ainsi qu'un kit de survie. L'épreuve est exigeante mais une bonne condition physique, combinée à une préparation adéquate et l'envie de saisir un spectacle incroyable, permettent à tout sportif curieux de participer.

# L'avant et après-course

Vous arriverez en Argentine cinq jours avant la course. Nous vous emmènerons vers le Sud, à El Calafate (transfert en avion), où vous bénéficierez, une journée entière, du confort

et de l'atmosphère exceptionnelle de l'hôtel Los Nostros, face au glacier Perito Moreno. Repos et détente.

Marche sur le glacier pour ceux qui le souhaitent. Ensuite, durant deux journées, la remontée en 4x4 de la Patagonie par la fameuse route 40 jusqu'au point de départ de la course (éventuel transfert en avion, si nécessaire).

Cette partie de séjour permettra de s'imprégner de l'atmosphère patagone, tout en étant compatible avec la spécificité d'une période de préparation de course (repos, repas, ...).

Le soir de l'arrivée du CRUCE, fête au village. Le lendemain, remise des prix, récupération des affaires et journée de détente et de découverte locale (vins, gastronomie, wellness).

Retour en avion à Buenos Aires et visite de la capitale, avant de reprendre le vol vers l'Europe.