



2 jours d'initiation au trail dans les volcans d'Auvergne

Activité: **Trail**

Lieu : **Chaîne des Puys**

Durée : **2 jours**

Groupe : **4-8**

Prix : **250€**

1. Découvrir les volcans en trail, avec un terrain adapté à tous les niveaux
2. L'apéro et le dîner autour d'un feu de camp avec orgie de produits locaux
3. Le gîte hyper confortable tout en bois et le sauna pour récupérer !

Vous commencez à avoir envie de mettre du dénivelé dans votre run ? C'est le moment de vous mettre au trail ! On vous a concocté un week-end qui envoie du lourd du début à la fin : découverte du trail sur les volcans avec des panoramas tout le long, moment de détente dans le sauna et dans la superbe cabane privatisée, soirée entre chilowé au gîte, entre feu de camp, partage des meilleurs spots en France et gueuleton de produits locaux. Le lendemain matin quand vous admirerez le mythique Puy de Dôme depuis le spot secret choisi par Damien, gonflez vos poumons à fond : de ce côté-là des montagnes, c'est d'la bonne !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous à la gare de Clermont Ferrand à 10h30 avec Damien et le reste du groupe. Transfert vers le gîte et installation avec pot d'accueil. Petit brief du week-end puis superbe pique-nique avec des produits locaux à la Roche Sauterre : on fait connaissance et on se régale en profitant de la magnifique vue sur la chaîne des Puys ! Changement en habit pour le trail et petit transfert vers le départ du trail. 2-3h de trail tous niveaux avec un terrain adapté à l'initiation et de magnifiques panoramas sur la chaîne des Puys classée au patrimoine mondiale de l'UNESCO. Retour au gîte. Douche et temps pour profiter du sauna. Puis on enchaîne avec l'apéro chilowé ! Dîner de produits locaux et traditionnels et veillé autour du feu de camp.

Sur la journée, 15 km et 400 D+

JOUR 2

Réveil pour un petit-déjeuner copieux ! Puis départ pour 2-3h de trail au cœur même de la

chaîne des Puys. Aujourd'hui on découvre 3 sommets mythiques, mais toujours avec un niveau accessible aux débutants : l'ascension du Géant des Dômes, avec vue sur le Puy de Dôme à 1465 m et sur l'emblématique Puy de Pariou. Pause pique-nique de produits locaux dans un lieu improbable et surprenant, déniché par Damien votre Captain. Puis retour au gîte en fin d'après-midi pour une séance de relaxation (reiki et boules tibétaines). Un combo sport et bien-être pour revenir hyper reposé ! Transfert de retour à la gare de Clermont Ferrand pour y être à 19h30 et prendre le train pour Paris, Lyon ou autre.

Sur la journée, 15 km et 400 D+

LOCALISATION

Puy-de-Dôme > Auvergne-Rhône-Alpes

Rendez-vous avec Damien à 10h30 devant la gare. Pour ceux arrivant depuis Paris, il suffit de prendre le premier train ! Retour le lendemain pour 19h30 à la gare de Clermont Ferrand pour prendre les trains pour Paris, Lyon etc.

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- Les conseils personnalisés pour améliorer votre pratique du trail
- L'hébergement dans un gîte en bois atypique
- Les draps et oreillers fournis
- La pension complète avec produits locaux (2 pique-niques, 1 dîner avec apéro compris et 1 petit-déjeuner)
- L'accès au sauna
- La séance découverte de reiki et de boules tibétaines
- Le prêt d'un sac Oxitis pour les sorties trail
- L'intégralité des transferts durant le séjour et l'aller/retour depuis la gare de Clermont Ferrand

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Indispensable : 1 paire de chaussures de trail, 1 short, 1 coupe-vent
- Pour le reste, la liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, t-shirt, lampe frontale etc...)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous (gare de Clermont Ferrand)
- L'assurance facultative couvrant l'annulation

NIVEAU

Un week-end alliant sport et bien-être pour découvrir le trail dans un cadre somptueux ! Il faut que vous soyez en forme et que vous pratiquiez déjà le running. Vous allez durant les sessions de trail (2h min- 3h max) alterner course et marche sur environ 15 km avec du dénivelé (500 D+ en moyenne). Un bel effort cardio !

PETIT ÉQUIPEMENT