chilowé

2 jours de trail dans les volcans d’Auvergne avec Foutrak

Activité: **Trail**
Lieu : **Chaîne des Puys**
Durée : **2 jours**
Groupe : **4-8**
Prix : **280€**

1. Découvrir les volcans en trail avec Foutrak le temps d'un week-end !
2. L'apéro et le dîner de produits locaux avec vue sur les montagnes
3. Le gîte confortable tout en bois et le jacuzzi pour récupérer

Envie de mettre du dénivelé dans votre run ? On a imaginé le week-end parfait pour vous mettre au trail : 2 jours au coeur des volcans d'Auvergne avec Foutrak ! Attention, le programme envoie du lourd du début à la fin : sessions de trail avec panoramas tout le long, moment de détente dans le jacuzzi, soirée tous ensemble au gîte avec vue sur les volcans, feu de camp et gueuleton auvergnat... Avec Foutrak et Damien votre Captain, vous échangerez sur vos meilleurs spots de trail et de rando en France et profiterez de leurs conseils pour améliorer votre pratique. Le lendemain matin quand vous admirerez le mythique Puy de Dôme, gonflez vos poumons à fond : de ce côté-là des montagnes, c’est d’la bonne... Et ce n'est pas Foutrak qui dira le contraire !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous à la gare de Clermont Ferrand à 10h30 avec Foutrak, Damien et le reste du groupe. Transfert vers le gite 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 gite. Douche et temps pour profiter du jacuzzi. Puis on enchaîne avec l'apéro Chilowé ! Dîner de produits locaux et traditionnels et veillée sous les étoiles. C'est le moment de raconter vos meilleures randos, d'échanger avec Foutrak sur son parcours d'hyperactive montagnarde et de négocier avec Damien sa recette perso de la truffarde auvergnate !

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. En suivant les conseils de Damien et de Foutrak, chacun y va à son rythme. 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 19h00 à la gare de Clermont Ferrand pour prendre les trains pour Paris, Lyon etc (horaires de la micro-aventure calés sur les horaires de train de la SNCF).

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- Les conseils de Laura de Foutrak pour améliorer votre pratique du trail
- L'hébergement dans un gîte en bois atypique (lit individuel, chambre mixte)
- 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 jacuzzi
- La séance découverte de reiki et de boules tibétaines
- 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

Dans votre sac :

Votre paire de chaussures de trail

Votre sac de trail

1 short de sport

2 t-shirt de sport

2 paires de chaussettes de sport

1 polaire

1 coupe-vent

Votre trousse de toilettes et phamarcie personnelle (savon, dentifrice, brosse à dent, crème solaire, compeed, dolipranes...)

1 serviette micro-fibre

Vos affaires de rechange pour le soir

1 paire de chaussure pour le soir dans le gîte (tong, sandales)

1 paire de chaussure pour le soir pour se déplacer dehors (pour ne pas avoir à remettre les chaussures de trail)

Des sous-vêtements de rechange

1 maillot de bain

1 gourde ou un camelbag d'1,5 L minimum

Votre paire de lunettes de soleil

1 casquette (facultatif)

Prêt : Damien peut vous prêter un sac de trail.

Si vous avez besoin de vous équiper ou de louer du matériel (gourde, polaire...), n'hésitez pas à le faire auprès de notre partenaire, Les Petits Montagnards