

Tracé par Sancy-Rando-Trail

Départ
Arrivée

Parcours n° 1



La MED'ART
Trail découverte
Niveau Vert
5.5 km, 190 m D+



LE MONT-DORE
Où la vie prend des couleurs



partie 1 :

le parcours est montant dans sa première montée, avec une pente assez soutenue. Cette partie peut servir d'échauffement et se faire en marchant de façon dynamique. Elle s'arrête à l'arrivée du funiculaire. A noter, cette partie peut être supprimée si elle est jugée trop difficile, en prenant le funiculaire.

partie 2 :

« chemin des médecins ». Cette partie vallonnée, est constituée d'un faux plat montant assez facile, sur un chemin large sans difficulté technique.

partie 3 :

« chemin des artistes ». Le retour se fait sur un chemin au profil descendant, parfois large, parfois un peu plus technique tout en restant très abordable et propice au relâchement.

Environnement

* Environnement : cheminement au sein d'une forêt caractéristique du milieu montagnard, faite essentiellement de hêtres et de sapins. Quelques points de vue sur la station thermale du Mont Dore.

* Historique : permet de revivre les itinéraires utilisés autrefois pour déterminer l'état physique des curistes et déterminer les soins à prodiguer, ainsi que que la descente jalonnées d'artistes prêts à vous « tirer le portrait ».

Intérêt sportif

Parcours à options (la première partie peut se faire en courant, en marchant, voire être évitée!). La suite du parcours, facile tant par la technicité que par le profil, est idéale pour une première approche du trail en montagne. On peut alors se concentrer sur le rythme de course (relâchement et adaptation de la foulée) et l'aisance respiratoire. Les parties montantes, toujours courtes, permettent une récupération aisée. La dernière partie, descendante, offre la possibilité de tester les premières accélérations

Ce qu' en pense Thomas Lorblanchet

Un super circuit pour découvrir la discipline mais aussi un tour impeccable pour réaliser un travail de fractionné plus ou moins long avec un dénivelé raisonnable.

