

PROGRAMME COMPLET

Votre stage Running-Trail "Confirmé"



Informations générales

- 3 jours / 3 nuits
- Groupe de 7 personnes max.
- Kilomètres cumulés : 100 km environ
- Dénivelé positif cumulé : 4225 m
- Type de terrain : varié
- Lieu d'hébergement : Olhão (Portugal - Algarve)
- Hôtel 3* avec piscine en rooftop

Les sites

- Silves,
- Serra de Monchique,
- Sommet de Picota,
- Barrocal,
- Serra do Caldeirão,
- Les 7 Vallées Suspendues (option).

Ce stage de 3 jours pleins s'adresse aux Trailers à la recherche d'authenticité, qui souhaitent travailler leur volume physique et leur endurance. Au fil des jours et des paysages magnifiques de l'Algarve, vous découvrirez des sites surprenants, sur des parcours peu fréquentés et préservés. Vous serez surpris de voir ce que l'arrière pays du sud du Portugal peut vous offrir !

Nous effectuerons ensemble au total pas loin de 100 km et 4225 m de dénivelé positif sur des terrains aussi variés que possible. Nous aborderons également les notions qui vous importent avec des conseils avisés (bâtons, nutrition, gestions de l'effort etc.).

Nous n'oublierons pas, bien sûr, de goûter les spécialités culinaires portugaises qui nous permettront de prendre un maximum de forces avant chaque journée de Trail.

Et pourquoi pas prolonger le plaisir avec une 4ème journée (en option) pour une récupération active sur un des sites les plus beaux de l'Algarve, le parcours des 7 vallées suspendues.

Les transports seront assurés chaque jour en minibus au départ de l'hôtel. Une assistance logistique sera prévue pour que vous puissiez courir léger.

Nul doute, vous allez adorer !

Jour 1 : Mise en jambe Silves / Monchique

Environ 32 km, 1550 D+

8h15 : rendez-vous dans le hall de l'hôtel pour une présentation du séjour et de l'équipe. Briefing sur le déroulement du stage. Puis départ pour Silves (45 min de trajet).

Silves, cité médiévale, marque le départ de notre parcours. Nous nous dirigerons par des chemins vers la Serra de Monchique.

Après plusieurs montées et descentes, le parcours atteint l'Odelouca, le cours d'eau le plus important de la région. Vers le 17ème km, pause déjeuner sous forme de pique-nique.

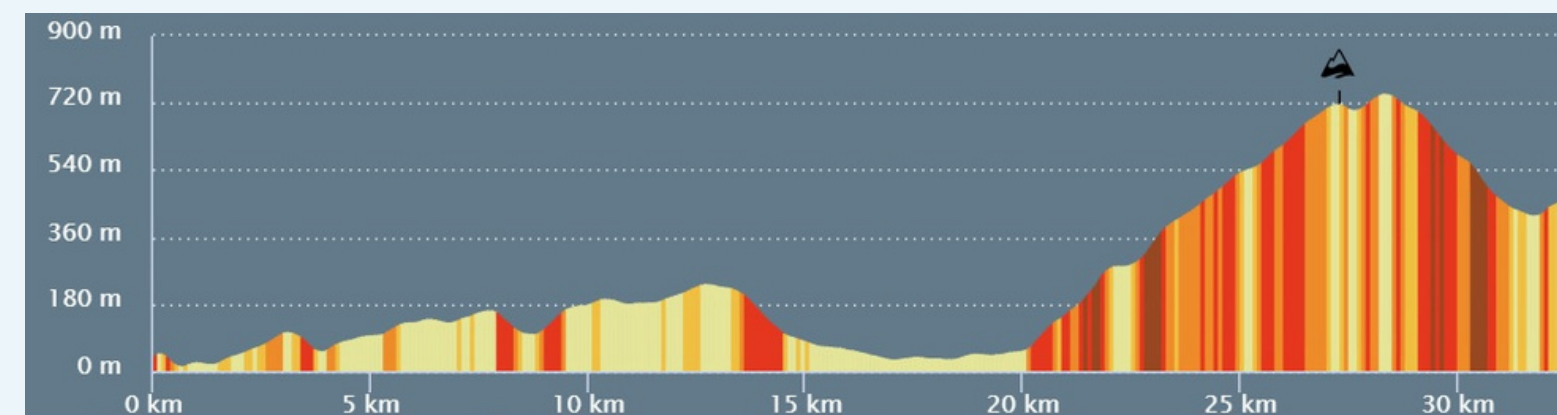
Nous continuerons ensuite jusqu'au second plus haut sommet de l'Algarve, Picota (774 m) pour un des plus beaux panoramas avec une vue à 360°.

Vous serez séduit par la beauté de cet endroit et arriverez, sans vous en rendre compte, à Monchique, terme de notre étape.

Une collation est prévue à votre arrivée à Monchique.

Retour à l'hôtel en fin de journée.

20h00 - Dîner au restaurant à Olhão



Soirée "Cataplana Algarvia"

La cataplana est un récipient de cuisson typique de l'Algarve. On utilise le même terme pour désigner les aliments confectionnés dans ce récipient. Il s'agit d'une sorte de poêle en métal, formée de deux parties concaves qui se referment l'une sur l'autre grâce à une articulation.

Pour ceux qui le souhaitent, avant de nous coucher pour un repos bien mérité, nous ferons une balade digestive le long de la Marina et des jardins d'Olhão !

Jour 2 : Approche technique.

Vaqueiros / Barranco do Velho

Environ 45 km, 1830 D+

7h45 : rendez-vous dans le hall de l'hôtel pour notre deuxième journée. Départ pour le village de Vaqueiros (Durée du trajet 1h10 environ).

Nous commencerons par la traversée du village de Vaqueiros, le parcours nous mènera vers des paysages dominés par de vastes étendues de cistes. Parcours pentu et riche en points de vue. Sur cette portion, vous traverserez plusieurs petits et jolis hameaux.

Nous avalerons les kilomètres sur la Serra do Caldeirão et ce sera pour nous l'occasion de traverser tous types de terrains, exigeants, tortueux et accidentés ponctués de points d'intérêt.

Pause déjeuner à mi-parcours à Cachopo sous forme de pique-nique.

Nous poursuivrons jusqu'à Barranco do Velho qui marquera la fin de notre parcours. Collation pour se requinquer.

Retour à Olhão en fin de journée.
20h00 - Dîner au restaurant à Olhão



Une soirée généreuse comme on les aime !

La cuisine portugaise est une cuisine "sans chichi", familiale, goûteuse, faites "avec amour" et généreuse, TRÈS généreuse.

Idéale pour reprendre des forces avant la troisième journée !

Jour 3 : Assimilation. Parizes

Environ 20 km, 845 D+

8h00 : rendez-vous dans le hall de l'hôtel pour notre dernière journée.

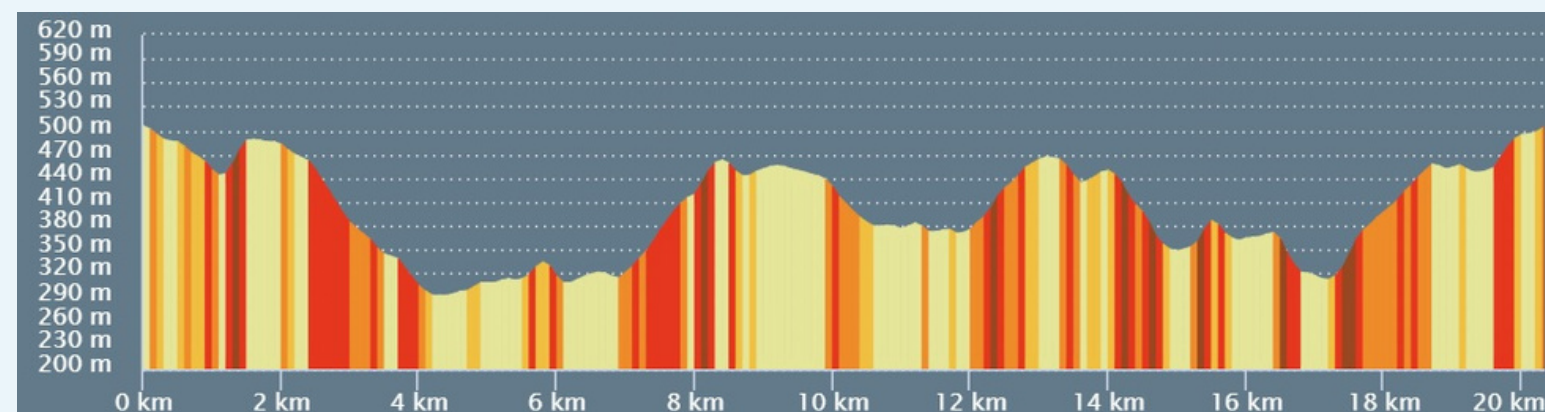
Direction Parizes pour cette ultime étape. Sur le papier, cela semble facile, et pourtant...

Cette sortie est idéale pour travailler sur l'économie de course. Les montées sont peu techniques mais parfois interminables !

Un coup de mou, on stoppe, on lève la tête et c'est des vues panoramiques incroyables. On oublie presque que l'on est en Algarve ! Vous serez séduit par la beauté des lieux ! En fonction de la saison, il ne faudra pas avoir peur de se mouiller les pieds !

Nous rejoindrons notre point de départ pour le déjeuner sous forme de pique-nique !

Retour à Olhão en milieu de journée et débriefing autour d'un dernier verre de l'amitié face à la Marina d'Olhão.



Fin de votre stage.



Journée optionnelle, pour prolonger le plaisir...

Jour 4 en option : Les 7 Vallées suspendues

Environ 8 km, 200 D+

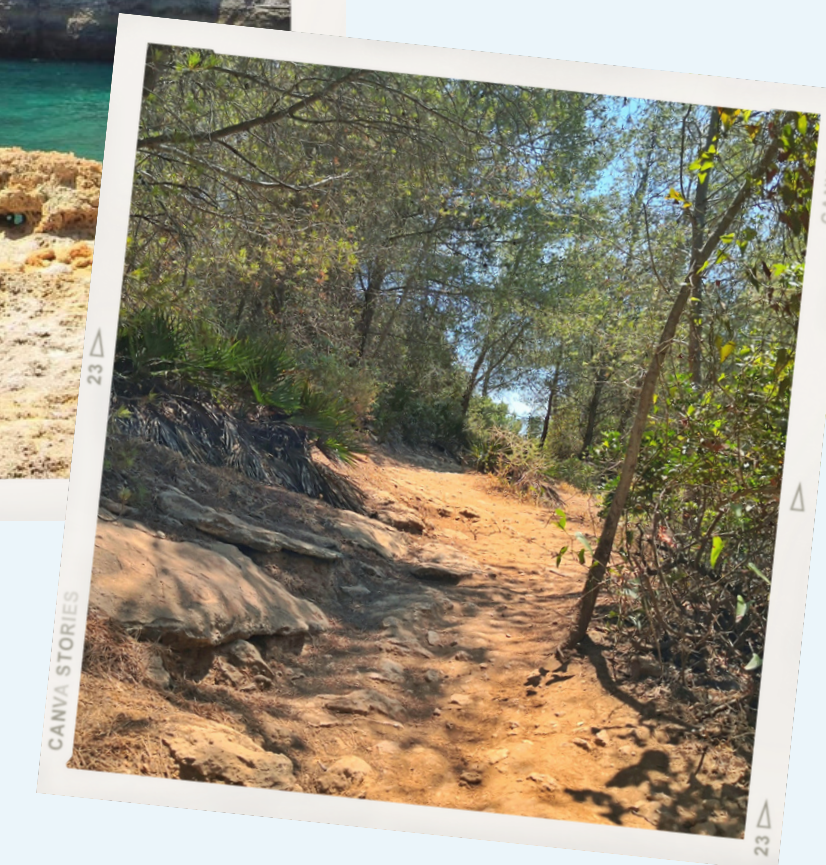
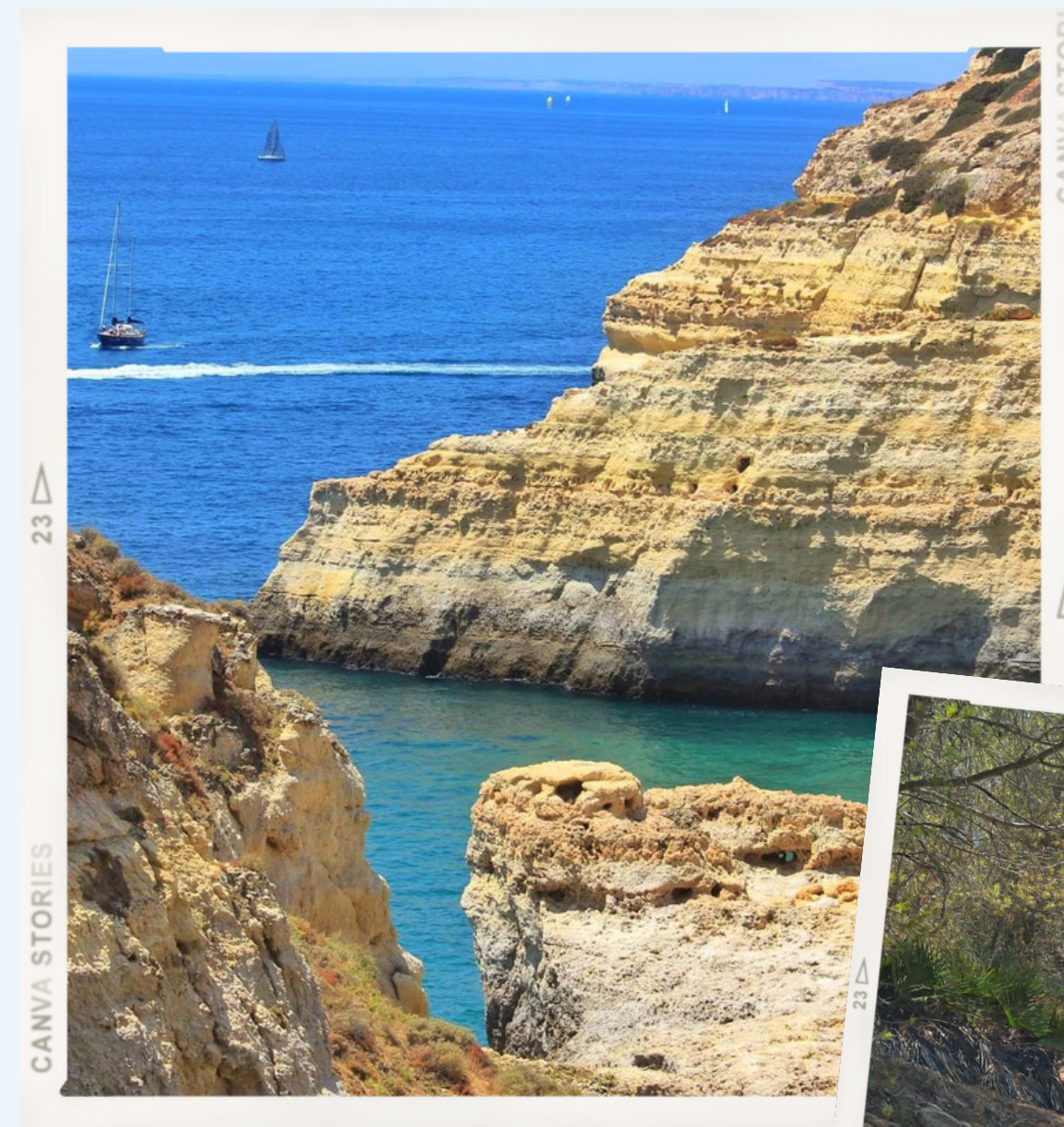
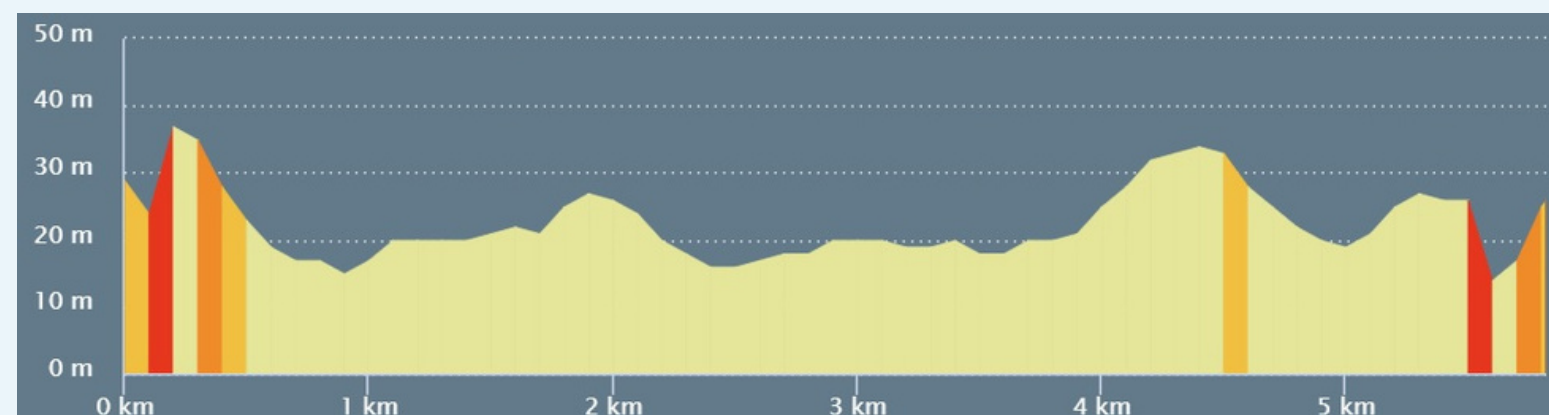
8h00 : rendez-vous dans le hall de l'hôtel et départ vers un des plus beaux sites de l'Algarve (durée du trajet 1h00 environ).

Changement d'ambiance et de décor avec ce parcours incontournable qui relie deux magnifiques plages : Praia de Marinha et la Praia do Vale de Centeanes... le parcours des 7 Vallées Suspendues.

Ce parcours tantôt roulant, tantôt technique, qui longe des falaises vertigineuses et des gouffres creusés par l'océan ne vous laissera pas indifférent. Il faut compter environ 4 heures pour faire un aller en version rando, mais on vous prévient, ce temps est approximatif tant les paysages et le panorama sont à couper le souffle. Nous déborderons sûrement sur l'heure du déjeuner, pensez à prendre un encas.

Arrivée à "Praia da Marinha" : Dégustation de spécialités portugaises, déjeuner sous forme de pique-nique et si le climat le permet un petit bain de mer sera prévu.

Retour en fin de journée à Olhão et pour ceux qui le souhaite, nous prendrons un dernier verre, face à la Marina.



Votre hébergement

Votre hôtel, situé dans le centre ville d'Olhão, allie modernité aux racines de cette magnifique ville cubiste.

Les chambres ont été pensées dans les moindres détails pour vous offrir un séjour inoubliable.

Du confort à l'harmonie, aucun détail n'est laissé au hasard. Quoi de mieux après une journée de Trail de se reposer dans un environnement chaleureux et relaxant !

Profitez également du rooftop avec une vue à 360° sur Olhão et ses toits-terrasses, les îles barrières et toute la splendeur naturelle de la Ria Formosa. Ce point d'observation unique offre à nos visiteurs plusieurs avantages dont une piscine, un bar et des moments de pure détente.

Équipement chambre : Wifi gratuit, climatisation, coffre-fort, minibar, bouilloire électrique, chaînes satellites, télévision à écran plat, prise près du lit, port USB, Internet filaire disponible (câble non fourni), service de réveil.

Équipement salle de bain : produits de toilette gratuits, serviettes, douche, sèche-cheveux.



Liste du matériel

Pendant la journée, dans votre sac à dos léger...

- Une réserve d'eau de 1,5l minimum,
- Des barres céréales et barres et boissons énergétiques,
- Des lunettes de soleil adaptées à la course à pied,
- Un sac plastique pour les déchets,
- Une couverture de survie,
- Un sifflet,
- Une trousse à pharmacie individuelle,
- Une bande élastique de strapping,
- Du papier toilette biodégradable,
- Un peu d'argent liquide,
- Photocopies de votre carte d'identité et Carte Européenne d'Assurance Maladie.

Pendant la journée, prévoir sur vous...

- Un short de running,
- Un t-shirt à manches courtes,
- Une paire de chaussettes de course à pied,
- Des chaussures de Trail déjà portées,
- Une casquette ou bandeau,
- protection solaire.

Matériel complémentaire conseillé.

- Une paire de bâtons,
- Des chaussures de rechange,
- Une poche à eau de rechange,
- Une veste imperméable,
- Un maillot de bain,
- Un appareil photo,
- Un kit de couture.

Pharmacie individuelle...

- Crème anti frottements,
- Crème solaire,
- Pansements double peaux,
- Bande élastique,
- Paracétamol,
- Anti-diarrhéique,
- Antiseptique,
- Médicaments personnels,
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles.

Pré-requis avant stage

Pour les stages "Découverte"

- Pratique de la course à pied 2 fois par semaine pendant environ 1 heure,
- Pas d'expérience nécessaire à la pratique du Trail,
- Pas de vitesse ascensionnelle requise,
- Pas de connaissance spécifique sur la pratique du Trail.

Pour les stages "Initié" et "Spécial Girls"

- Pratique régulière de la course à pied 3 fois par semaine pendant environ 1h30,
- Pratique occasionnelle de la course à pied sur terrains légèrement accidentés,
- Etre capable de faire des dénivelés positifs de 300 mètres en 1 heure,
- Avoir quelques notions sur la pratique du Trail,
- Avoir déjà couru des semi-marathons ou des Trails courts (10-25 km).

Pour les stages "Confirmé"

- Pratique régulière de la course à pied et/ou sport d'endurance 3 à 4 fois par semaine pendant environ 1h30 minimum,
- Pratique régulière de la course à pied sur terrains variés de plus de 20 km,
- Etre capable de faire des dénivelés positifs de 700 mètres par heure,
- Bonne connaissance de la pratique du Trail,
- Avoir déjà couru des marathons ou des Trails moyennes distances (30-40 km).

Un doute sur votre niveau ?

N'hésitez pas à nous contacter pour en parler, nous saurons vous orienter vers le stage qui vous correspond le mieux.

Ce qu'il faut savoir...

- Repas : les repas du soir seront pris dans un des nombreux restaurants d'Olhão et le midi sous forme de pique-nique fournis et pris sur site. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : l'eau potable n'est pas souvent accessible sur les parcours. Il faut donc prévoir au minimum 1,5 à 2 litres dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Temps de parcours : les temps indiqués sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction de la nature du terrain le jour J, de la météo et du niveau du groupe. Certains aléas peuvent également impacter les temps de parcours (« coups de mou », blessures, beauté des paysages...).
- Nature du terrain : le terrain est très varié et parfois technique. Alternance de singles, passages en rochers et pierriers.
- Niveau requis : pour des raisons de sécurité sur l'ensemble des séjours, l'accompagnateur se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard des pré-requis et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause.



Le tarif inclut

- L'hébergement 3 nuits à l'hôtel*** (base chambre double), jours 1, 2 et 3
Possibilité de nuitée supplémentaire sur demande et à votre charge,
- Les petits-déjeuners à l'hôtel, jours 1, 2 et 3,
- Les repas du midi sous forme de pique-nique, jours 1, 2 et 3,
- Les repas du soir au restaurant, jours 1 et 2,
- Les ravitaillements en eau et les collations,
- L'encadrement par un accompagnateur diplômé,
- Les transferts sur les différents sites,
- Le transfert aéroport / hôtel lors de votre arrivée.

Le tarif n'inclut pas

- Les éventuelles nuitées supplémentaires avant et après stage,
- Le repas du soir du jour 3,
- Les boissons pendant les repas,
- Les assurances individuelles,
- Les compléments alimentaires (barres et boissons énergétiques),
- Les dépenses personnelles,
- Les transferts individuels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour,
- Le transfert hôtel / aéroport lors de votre départ.

Ce qu'il faut savoir...

Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.

Assurances : Vous devez être assuré à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. Pour cela, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre assurance ou de vérifier les risques couverts en cas de paiement par carte bancaire (visa, mastercard...). Pensez à demander votre Carte Européenne d'Assurance Maladie.



Nos coordonnées

Vos interlocuteurs :

Sandra et Nuno

Adresse mail :

contact@nb-evasion.com

Téléphone :

+351 911 509 827

Situation géographique :

Olhão - Algarve - Portugal



NB EVASION

Algarve Sports Nature

A très vite !