

PROGRAMME COMPLET

Votre stage Running-Trail "Initié"



NB EVASION

Algarve Sports Nature



Informations générales

- 3 jours / 3 nuits
- Groupe de 7 personnes max.
- Kilomètres cumulés : 80 km environ
- Dénivelé positif cumulé : 3400 m
- Type de terrain : varié
- Lieu d'hébergement : Olhão (Portugal - Algarve)
- Hôtel 3* avec piscine en rooftop

Les sites

- Olhão
- Cerro São Miguel, Cerro da Cabeça,
- Cachopo / Barranco do Velho
- Parizes,
- Silves
- Serra de Monchique,
- Le sommet de Picota

Ce stage vous conduira pendant 3 jours pleins à travers différentes ambiances qui inciteront à prendre le temps de profiter des nombreux points de vue imprenables et des diversités paysagères qu'offre l'Algarve.

Ici, chaque kilomètre se gagne ! Nous sommes sur un véritable terrain de Trail, joueur et exigeant. Ce stage s'adresse à des coureurs réguliers souhaitant s'adonner à leur passion dans une ambiance de groupe convivial.

Nous avalerons ensemble environ 80km et 3400 D+ au cumul sur des terrains techniques, parfois roulants, parfois exigeants et qui vous permettront de progresser dans ce sport de grands espaces.

Nous échangerons et aborderons également différents aspects de la discipline tels que la gestion de l'effort en montée et en descente, la nutrition, ou encore le matériel spécifique Trail.

Les transports seront assurés chaque jour en minibus au départ de l'hôtel. Une assistance logistique sera prévue pour que vous puissiez profiter pleinement de votre stage !

Vous repartirez de ce stage avec des souvenirs inoubliables !

Jour 1 : Mise en jambe dans le Barrocal

Environ 20 km, 600 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.

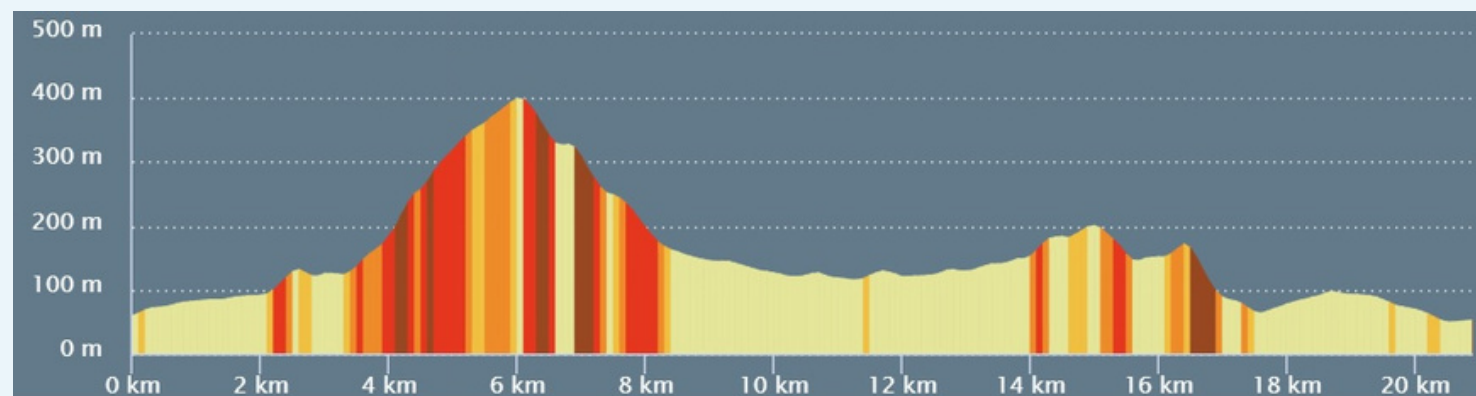
Destination : Le Cerro de São Miguel qui culmine à 411 m, également connu sous le nom de "Monte Figo". Son sommet offre un excellent point de vue d'une partie de la côte sud de l'Algarve avec en toile de fond, la Mer. Le parcours alterne parties roulantes et passages techniques.

Nous redescendrons sur une partie un peu plus roulante pour rejoindre le Cerro da Cabeça et son mirador (235 m). Nous aborderons la technique de descente : quelle posture adopter pour gagner en efficacité et perdre le moins d'énergie possible.

Après le déjeuner sous forme de pique-nique pris dans le Parc Naturel de la Ria Formosa, Nuno prendra le temps de répondre à toutes vos questions autour d'un FAQ.

Retour direction l'hôtel avec un BlaBla Run (45 min environ) qui vous emmènera dans les ruelles de la ville cubiste ainsi que dans les Salines où de nombreux oiseaux viennent se poser.

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.

Environ 28 km, 1250 D+

8h00 : rendez-vous dans le hall de l'hôtel pour notre deuxième journée. Cette journée Trail offre des paysages spectaculaires. Ici, vous avalerez les kilomètres sur le Serra do Mu (ou Caldeirão) qui est un des parcours les plus exigeants, avec un relief tortueux et accidenté.

Au départ de Cachopo, nous traverserons plusieurs hameaux typiques de la région pour atteindre la rivière Odeleite, un joli endroit pour faire une pause avant d'entamer la longue montée vers Parizes.

Pause déjeuner sous forme de pique-nique à Parizes.

Nous continuerons ensuite notre chemin vers des sommets de différentes vallées d'où vous profiterez de vues panoramiques qui ne vous laisseront pas indifférents. Vous allez apprécier !

Nous aborderons le thème suivant : comment optimiser l'utilisation des bâtons notamment en montée pour s'économiser ?

Arrivée au village de Barranco do Velho pour une collation bien méritée.

Retour à l'hôtel 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. Silves / Monchique

Environ 32 km, 1550 D+

8h00 : rendez-vous dans le hall de l'hôtel pour nous rendre cette fois-ci à Silves (temps de trajet 45 min).

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

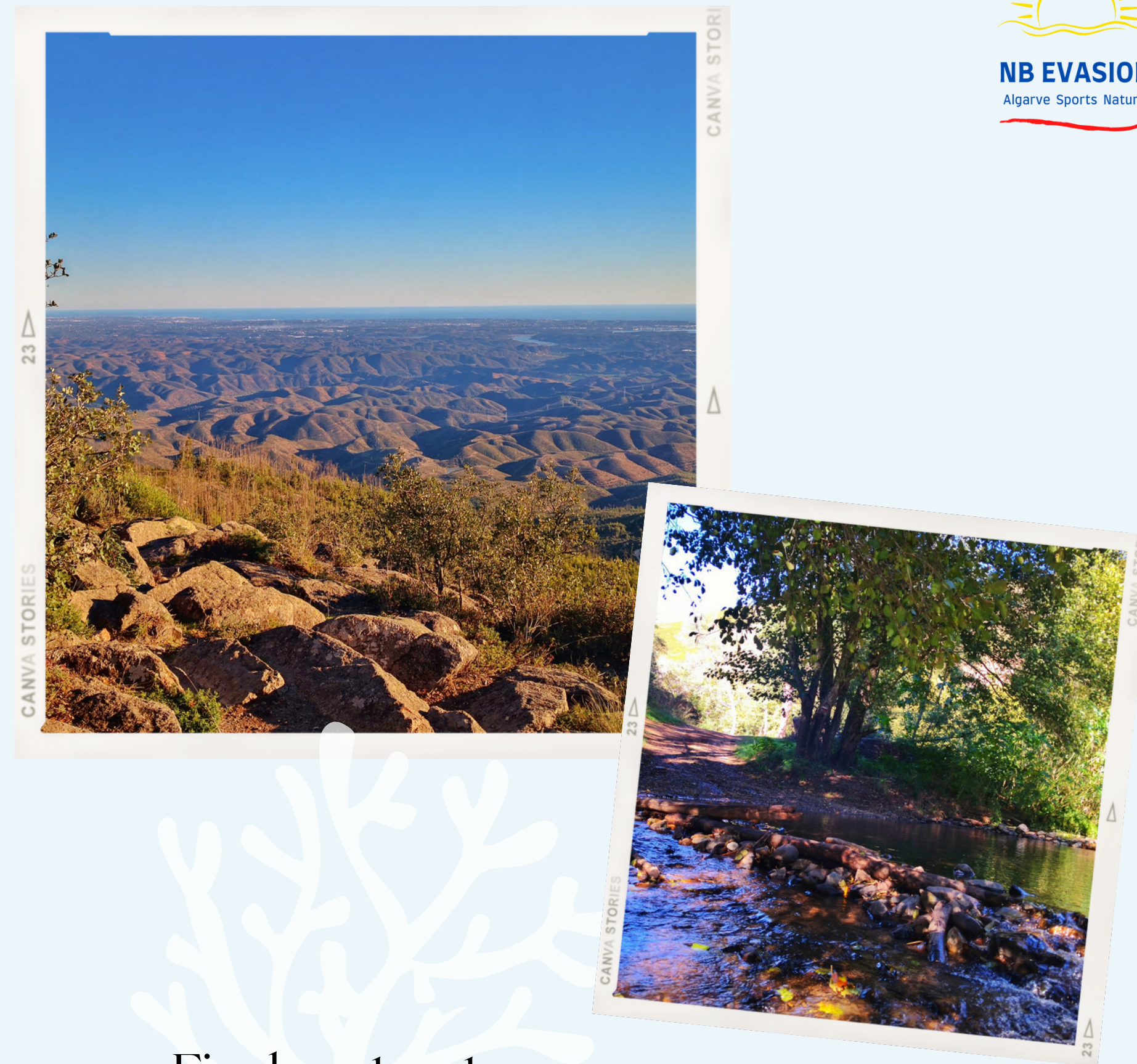
Après plusieurs montées et descentes, le parcours atteint l'Odelouca, le cours d'eau le plus important de la région. Vers le 17ème km, pause déjeuner sous forme de pique-nique.

Nous continuerons 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.

Débriefing, face à la Marina d'Olhão, autour d'un verre avant que nos chemins se séparent, des souvenirs plein la tête.



Fin de votre stage.

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 nuitées supplémentaires 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-niques, jours 1, 2 et 3,
- Les repas du soir pris 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

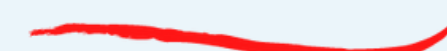
Situation géographique :

Olhão - Algarve - Portugal



NB EVASION

Algarve Sports Nature



A très vite !