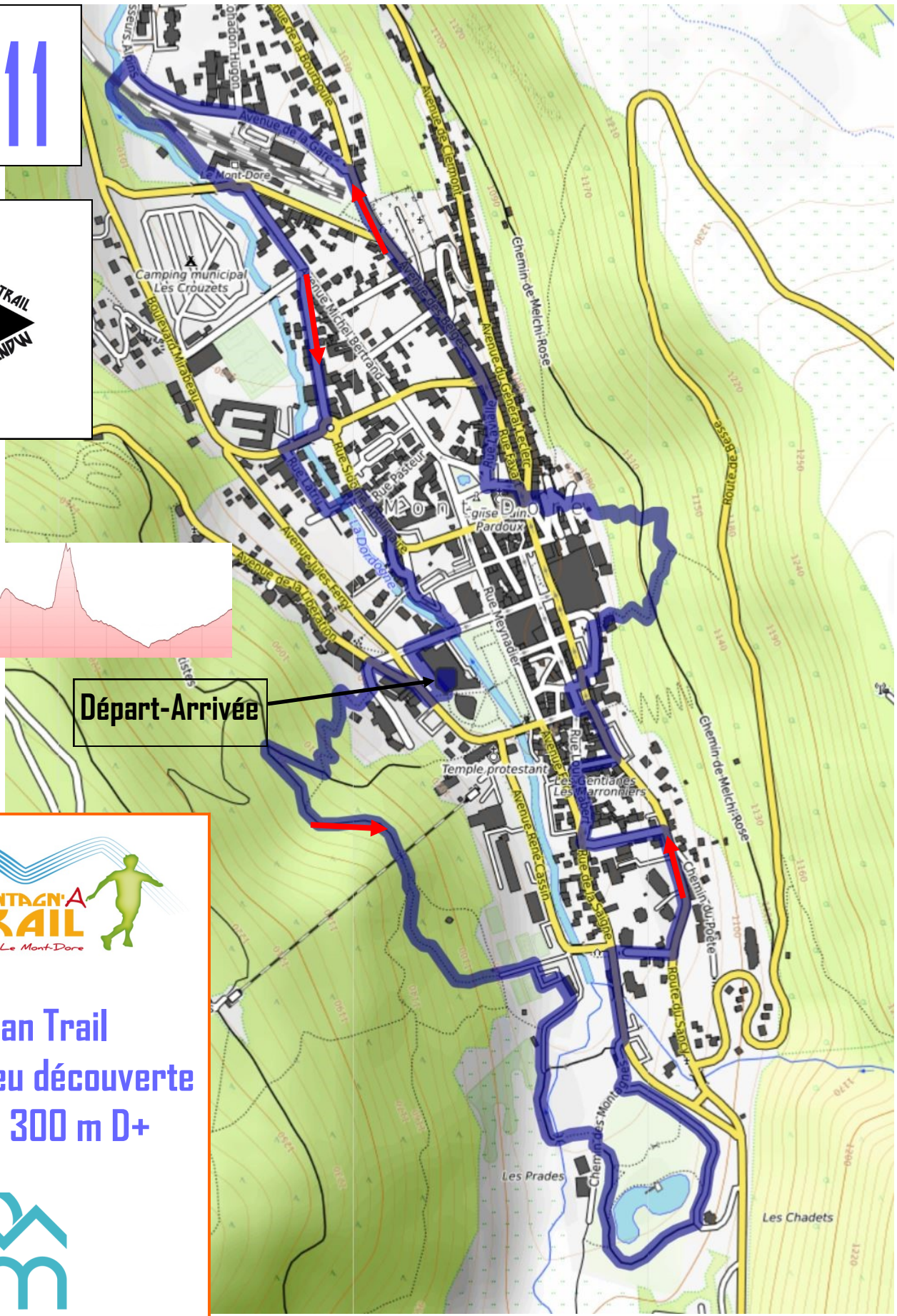
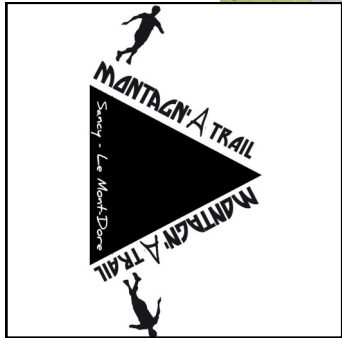


Tracé par Cairnconcept

Parcours n° 11



Départ-Arrivée

Urban Trail
Niveau bleu découverte
6.2km, 300 m D+

LE MONT-DORE
SANCY

Partie 1 :
Dès le départ, pratiquement, vous abordez une partie pentue puis en faux plat, en pleine nature, si proche de la ville, pour rejoindre le chemin des artistes

Partie 2 :
Vous redescendez vers le plan d'eau des Léchades, pour retrouver des

sentiers plus larges, et testez le défi n°1 du « tour des Léchades », roulant et rapide. Vous pouvez faire ici une pose et vous initiez à la Course d'Oriente

Partie 3 :
Vous abordez une partie plus urbaine, vous faufilant entre ruelles et escaliers, jusqu'aux Thermes majestueux, départ du défi

n°2, de « la trace du mouflon », au profil uniquement montant, vous ramenant quelques instants en pleine nature

partie 4 :
Cette dernière partie alterne sections urbaines et natures, vous proposant le défi n°3 « à contre-courant », à l'image de la loutre de nos

régions. Vous terminerez ce parcours sans jamais vous éloigner de la Dordogne, ni des superbes bâtiments qui magnifient la ville.

Environnement

* Environnement : vous évoluerez toujours à proximité de la ville, dans une nature boisée où les feuillus se mêlent aux épicéas, où l'écureuil laisse sa trace, où les murs de pierres rappellent les temps jadis et les durs labeurs d'antan !

- Historique : l'intérêt de ce parcours en alternance, est bien de vous faire aussi découvrir les richesses architecturales du Mont Dore, ses bâtiments en pierre de lave, ses Thermes somptueux classés monuments historiques, dont l'origine remonte à l'époque romaine.
Vous longerez aussi la Dordogne, déjà puissante, qui prend sa source à quelques kilomètres en amont, sur la station de ski du Mont Dore.

Intérêt sportif

Ce parcours s'adresse à toutes et tous, du néophyte avide de découvrir le trail en toute sécurité, à l'initié qui souhaite mettre du rythme sur un parcours tonique, pour peu qu'il s'y emploie.

Vous pourrez, selon votre désir, choisir d'enchaîner le parcours au rythme de la contemplation, en prêtant attention tant aux richesses proches de la nature qu'à celles de la ville.

Vous serez peut-être tentés de vous tester sur les 3 différents défis proposés, et d'estimer, à l'arrivée de chacun, votre niveau de forme. Cela sera à coup sûr, une donnée de base servant de repère pour valider vos progrès futurs.

Vous pourrez aussi utiliser ce parcours pour travailler votre rythme et capacité à enchaîner, sur des sections variées, tant par leurs profils que par la nature du revêtement sur lequel vous allez courir, sans jamais être très longues.

Ce qu'en pense le spécialiste trail

"Sur ce parcours varié qui semble simple, je pars tranquillement sur la première montée. J'aborde le faux plat du chemin des artistes en allongeant légèrement la foulée, mais sans excès, jusqu'au défi n°1 que je reconnais à allure lente au départ. Je me lance sur ce défi en essayant d'optimiser le soutien d'une allure rapide, où l'amplitude et la fréquence de foulée devront être optimisées. Je récupère tranquillement jusqu'au défi n°2, concentré uniquement sur la tonicité de ma foulée. Je reconnais ce défi en marchant, retourne au point de départ pour me tester. Ça pique ! Je déroule ensuite sur une partie variée, entre singles et parties goudronnées, avant le défi n°3 que j'enchaîne, sachant cette partie courte et plutôt facile. Je termine enfin en cherchant à être relâché, pour apprécier l'environnement urbain qui me ramène au départ.