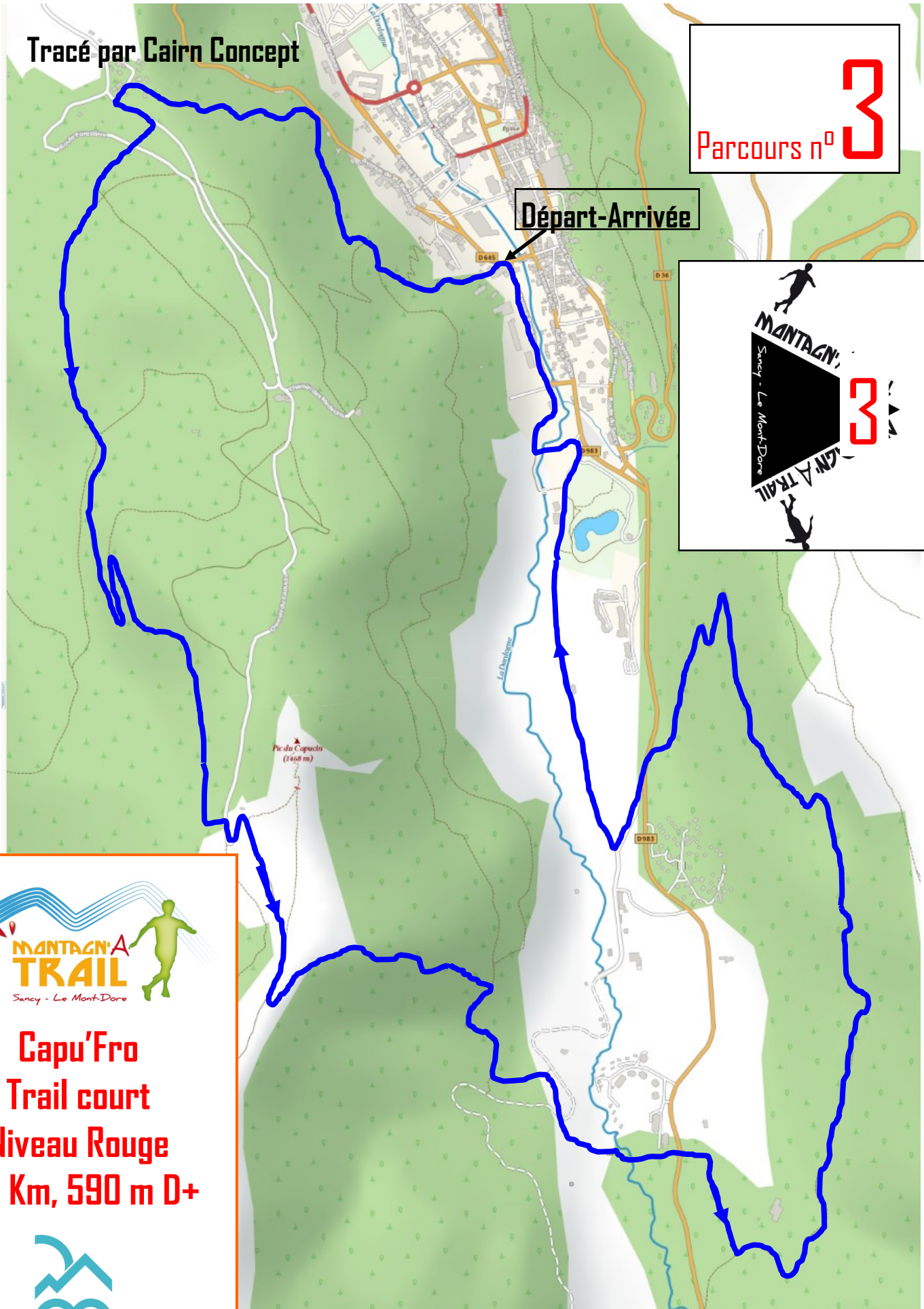


Tracé par Cairn Concept

Parcours n° 3

Départ-Arrivée



Capu'Fro
Trail court
Niveau Rouge
11.5 Km, 590 m D+

LE MONT-DORE
SANCY



Partie 1 :

Le départ est pentu mais cela ne dure pas . Une légère descente et vous débutez le sentier en pente régulière qui vous conduit à Rigolet-Haut.

Partie 2 :

Après avoir traversé 2 routes, vous vous retrouvez sur un chemin plat où alternent forêts et clairières. Soyez vigilant car de nombreux chemins et sentiers se croisent après le pré des Sagnes.

Partie 3 :

Une montée assez longue mais progressive se dessine. L'ultime sentier qui mène au buron du Capucin souvent humide avec les herbes hautes, offre un pourcentage de pente plus fort. Un virage sur la route et vous vous retrouvez sur le GR30 et restez sur le chemin principal qui est un faux plat montant. Vous vous retrouvez dans les pâturages et sur votre gauche un petit bout de forêt vous invite à faire un virage à 180°

Partie 4 :

Une descente technique et pentue vous attend (en condition humide soyez vigilant). Vous serpez entre les arbres pour rejoindre le chemin des artistes puis le départ du télésiège des Longes. Le chemin descend alors sur votre gauche, vous franchissez un pont en bois et, pour éviter la route, longez la rivière en passant cette fois ci, sous le pont. Attention à votre tête et préférez, par précaution, la traversée de route un jour d'orage ou de pluie. Vous rejoignez une large piste

en faux plat montant qui vous conduit vers un environnement plus minéral jusqu'à la carrière des Egravats. D'ici vous empruntez une descente souvent humide et parsemée de quelques pierres volcaniques jusqu'à la route qui mène à la station. Vous la traversez (attention en traversant) et effectuez la jonction avec le chemin menant au centre équestre, à la luge d'été et au centre ville.

Environnement

* Environnement : Vous passerez par l'étage des forêts (hêtraies et conifères), puis des pâturages avec quelques affleurements rocheux qui vous permettront de voir différents produits volcaniques (cendres, roches...). Vous découvrirez une flore différente : orchis, aspérule odorante... ainsi que des fleurs et plantes toxiques (digitale pourpre, euphorbe...). Aurez vous la chance d'apercevoir des chamois près du Capucin avant d'aborder la descente.

* Historique : Vous emprunterez le chemin des fromagers (descente du Capucin jusqu'au artistes) , vous traverserez la partie basse de la station du Mont-Dore (3ème station créée en France) et passerez a proximité du funiculaire du Capucin mis en route en 1898.

Intérêt sportif

Ce parcours offre un terrain varié sur le plan des paysages mais aussi des montées et descentes qui satisferont le plus grand nombre. Chaque coureur pourra adapter sa vitesse sur les parties roulantes mais aussi dans les côtes et affiner sa technique de descente.

