



INTO THE TRAIL



A L'ASSAUT DES VOLCANS

Du mercredi 21 mars au dimanche 25 mars 2018



INTO THE TRAIL : A L'ASSAUT DES VOLCANS

Trois jours de trail entre sentiers volcaniques, cascades et montées de pierres. Vous atteindrez des sommets et découvrirez Madère au rythme de vos foulées.

Connue pour son décor volcanique, Madère est une île dont le centre est une succession de petites montagnes-volcans (sommets 1800m) et bénéficie d'une météo clémente tout au long de l'année.

Signifiant littéralement 'île des bois', elle vous offre autant de singles tracks forestiers que de crêtes qui vous emmèneront dans une réelle expérience de course montagne.

Les traces, concoctées par notre équipe de professionnels sont les incontournables pour tout passionné de trail mais aussi pour ceux qui désirent découvrir le plaisir de courir en montagne.

Sur place, vous serez accompagné par un guide local vous proposant les meilleures traces de la région. Le groupe sera encadré par Thibault, accompagnateur diplômé de moyenne montagne, traileur confirmé. Il sera la personne de référence tout au long de votre stage.



LE PROGRAMME

MERCREDI 21 MARS 2018

Rendez-vous avec Thibault à l'aéroport Bruxelles National.

Vols Bruxelles - Funchal - Escale à Lisbonne.

Transfert en bus vers Ribeira Brava (50min).

Arrivée à l'hôtel Encumeada aux environs 12H30.

L'hôtel (3 étoiles) est situé au col Encumeada d'où partent de nombreux sentiers de promenades marquant la séparation Nord-Sud de l'île de Madère.

Cette première journée vous permet de découvrir le décor dans lequel nous évoluerons tout au long du stage. Nous en profiterons pour préparer votre matériel de course pour les jours suivants (sac, chaussures, bâtons, ravitos,...)

Repas et soirée libres (Si vous le souhaitez, Thibault peut vous proposer des activités et vous conseiller pour vos moments libres)



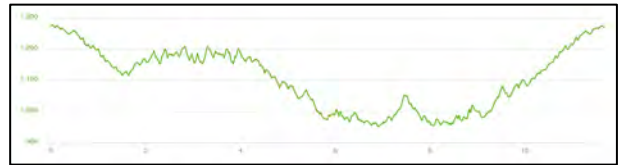
JEUDI 22 MARS 2018

Petit déjeuner à l'hôtel

Rencontre avec notre guide local

Départ du Trail 1

« Cascades et tunnels » 17 km et 600 m D+



Un départ tout en douceur pour une journée atypique. Une belle boucle nous emmènera tout le long des Levadas (canaux d'irrigation créés par l'homme au fil des siècles). Un itinéraire spectaculaire à travers les tunnels et cascades.

Journée plutôt roulante et peu technique. Une belle entrée en matière pour ce premier trail.

Sentiers pavés et sentiers en terre seront nos compagnons de la journée.

Retour à l'hôtel fin de matinée.

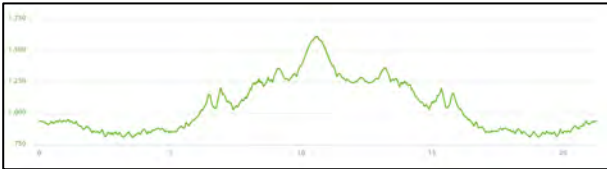
Repas et après-midi libres (Si vous le souhaitez, Thibault peut vous proposer des activités et vous conseiller pour vos moments libres).

VENDREDI 23 MARS 2018

Petit déjeuner à l'hôtel

Départ du Trail 2

« Le massif central » 27 km et 1500 m D+



Plus de pics, on part encore un peu plus haut, plus de techniques, plus d'émotions ... Un itinéraire en aller-retour. Crêtes, plateaux, picos se dévoilent alternativement au fil des kilomètres.



Vos bâtons seront vos alliés pour cette journée de 6 heures de trail en montagne.

Cette trace au départ de Boca da Corrida nous emmènera au point culminant de la baie de Funchal – Nun's Valley.

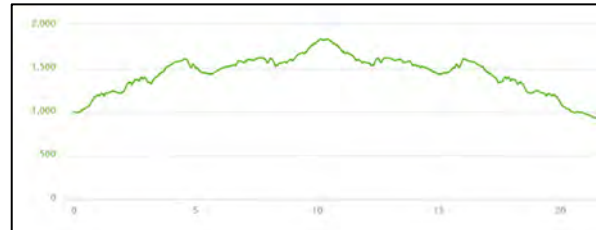
Repas et après-midi libres (Si vous le souhaitez, Thibault peut vous proposer des activités et vous conseiller pour vos moments libres).

SAMEDI 24 MARS 2018

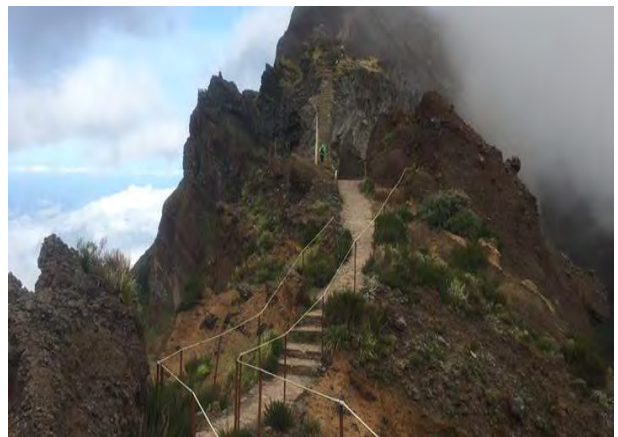
Petit déjeuner à l'hôtel

Départ du Trail 3

« La vallée des Soeurs » 23 km et 1900 D+



Pour terminer notre programme, nos guides vous réservent un kilomètre vertical d'entrée de jeu (juste pour l'échauffement). Nos efforts seront récompensés par cette merveilleuse vallée madérienne. Après avoir avalé 1000 D+ avant d'avoir passé les 6 premiers kilomètres, nous terminerons par une descente bien technique qu'emprunte le célèbre MIUT (Madeira island ultra-trail)



La gestion de votre rythme, de votre foulée sera primordiale pour cette journée.

Pour optimiser cette journée, n'oubliez pas votre montre cardio.

Retour à l'hôtel

DIMANCHE 25 MARS 2018

Petit déjeuner à l'hôtel

Transfert en bus vers l'aéroport de Funchal (50 min)

Vol Funchal – Bruxelles (escale à Lisbonne)

Fin du séjour



ESTIMATION BUDGETAIRE

Groupe de 8 adultes : 1100 euros/personne

Groupe de 11 adultes : 1000 euros/personne

Groupe de 15 adultes : 900 euros/personne

Supplément chambre individuelle : 80 euros

Ce prix comprend :

Les vols internationaux.

Les vols intérieurs et/ ou transferts

Le logement en petit-déjeuner.

Un guide local

Un accompagnateur durant tout le séjour

Ce prix ne comprend pas :

Les dépenses personnelles.

Les repas (hors petit déjeuner) et les boissons.

Les pourboires.

Les activités supplémentaires et facultatives

Les frais de visa.

Les assurances voyage (médicale et annulation)

REMARQUES :

- Toute modification de l'un ou de plusieurs paramètres du présent programme est sujette à la remise d'un nouveau budget.

- Ce devis est établi avec des prix des prestations connus à ce jour. L'organisateur se réserve le droit de les modifier pour la période d'utilisation quelle que soient les dates d'inscription ou de règlement. Toute augmentation ou diminution à venir d'une des composantes de ce budget est de nature à modifier le budget lui-même. Les prix sont basés sur les taxes et autres prix connus à ce jour.

- Le prix est calculé sur base du taux de devise du jour. Au moment de votre réservation, et en cas de fluctuation importante, le prix pourra être revu.

- Pensez à vous informer concernant les formalités consulaires.

LISTE DE MATERIEL

- θ Sac à dos d'hydratation
- θ Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- θ Collant / Short / T-shirt
- θ Sous-vêtements et chaussettes de trail
- θ Sous-vêtements techniques
- θ Haut thermique à manches longues
- θ Lunettes solaires de sport
- θ Couvre chef en fonction de la météo
- θ Gants fins
- θ 2 paires de chaussures de trail adaptées au terrain.
- θ Lampe frontale – pile et/ou batterie
- θ Mouchoirs (biodégradables)
- θ Lacets de rechange
- θ Bâtons de trail
- θ Montre cardio (facultatif)
- θ Appareil photo (facultatif)
- θ Prévoir doublon (poche à eau, lacets,...)
- θ Vêtements d'avant et après course
- θ Nécessaire de toilette
- θ Des chaussures pour autres activités
- θ Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- θ Argent liquide

Pharmacie individuelle

- θ Couverture de survie
- θ Une bande élastique de strapping
- θ Paracétamol
- θ Anti-diarrhéique
- θ Antiseptique
- θ Pansements double peau (Compeed)
- θ Crème anti frottements
- θ Crème solaire
- θ Médicaments personnels

NIVEAUX

NIVEAU * INITIATION

Indice Btrail : < 40%

(temps-distance-vitesse-denivellé)

Aucune expérience de course ou randonnée en montagne

Niveau requis : 10 KM

Rythme de course : 6 min/km

NIVEAU ** PROGRESSION

Indice Btrail : 40% à 50%

(temps-distance-vitesse-denivellé)

Bonne connaissance de randonnée en montagne

Niveau requis : 15 KM 300D+

Rythme de course : 5,45-5,15min /km

Entre 300 et 1000 d+

NIVEAU *** PERFECTIONNEMENT

Indice Btrail : 50% à 60%

(temps-distance-vitesse-denivellé)

Connaissance avancée de course en montagne

Niveau requis : 40KM 1000D+

Rythme de course : 4,30-5min/km

Entre 700 et 2000 d+

NIVEAU **** ÉCHAPPÉE BELLE

Indice Btrail : > 60%

(temps-distance-vitesse-denivellé)

Expérience de course en montagne, désirant améliorer leur temps

Niveau requis : Finisher d'ultra trail 2000D+

Rythme de course : gestion de la vitesse sur une distance longue

Activité d'endurance complémentaire à la course

Activité d'endurance complémentaire à la course



MES NOTES PERSONS...
