



**INTO THE TRAIL**



# DANS L'OMBRE DU LOCH NESS

Du dimanche 22 au jeudi 26 juillet 2018



## INTO THE TRAIL : DANS L'OMBRE DU LOCH NESS

Espace, grandeur et beauté sont certainement les trois mots qui qualifient le mieux l'Ecosse. Impossible de résister à l'envie de parcourir les sentiers au cœur des Highlands, de longer les lochs, de s'en mettre plein la vue de cette nature couverte de landes et de bruyères. Pour ce séjour, nous logeons à Fort William, niché au cœur des Highlands - au pied du Ben Nevis (point culminant d'Ecosse 1344m).



Nous avons 3 jours pour découvrir ce que l'Ecosse a de plus beau à nous offrir dans le domaine du trail. Nous traverserons leurs plus belles landes, nous ferons de l'équilibrisme sur de belles arrêtes effilées, nous nous initierons au scrambling, technique locale mélangeant l'escalade au running.

Ce stage s'adresse aux coureurs expérimentés désirant évoluer dans un autre milieu, sortir de leur pré-requis. Moins haut que certaines montagnes, les itinéraires en seront néanmoins bien plus techniques. Vertige interdit !



Sur place, vous serez accompagné par un guide local, diplômé, que nous avons sélectionné avec soin.

Il vous accompagnera sur 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. Passionné de montagnes depuis sa tendre enfance, les parcourant à pied, en courant ou en marchant. Thibault est responsable de Trek à Tout, il crée des stages et des séjours autour du trail depuis de nombreuses années en Belgique et en France. Il vous accompagne, durant votre séjour, du début à la fin. Mais aussi pour toutes questions : matos, niveau, conseils...



## LE PROGRAMME

### DIMANCHE 22 JUILLET 2018

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

Vols Bruxelles - Inverness - Escale à Londres.

Transfert en bus vers Fort William (2h).

Arrivée à l'hôtel Fort William aux environs de 15h00.

L'hôtel est situé à Fort William, ville dans l'ouest des Highlands au bord du Loch Linnhe.

Nous prendrons un moment pour préparer votre matériel de course pour les jours suivants (sac, chaussures, bâtons, ravitos,)

Nous prendrons également le temps de faire un topo météo afin d'envisager les différentes traces prévues et d'anticiper les éventuelles modifications de parcours.

Repas et soirée libres (Activités et conseils suggérés par Thibault si vous le souhaitez).



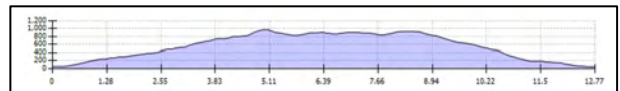
### LUNDI 23 JUILLET 2018

Petit déjeuner à l'hôtel

Rencontre avec notre guide local

Départ du Trail 1

+/- 12 km « Autour du Ben Nevis »



Le Ben Nevis, affectueusement appelé 'The Ben' par les locaux, est la montagne écossaise la plus haute.

Nous emprunterons les sentiers bordant notre ami Ben.

La météo, étant totalement capricieuse, elle offrira certainement à cette journée des surprises imprévisibles, ce qui pourrait modifier les traces initiales. Mais nous ferons tout pour vous faire goûter le plus rapidement aux joies du Scrambling.

Retour en fin de matinée.

Possibilité d'une seconde sortie (Rando ou trail) dans les environs de l'hôtel encadrée par Thibault.

Repas et fin de journée libres

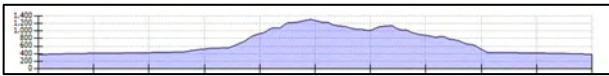
## MARDI 24 JUILLET 2018

Petit déjeuner à l'hôtel

Transfert en mini bus jusqu'au départ de la trace

Départ du Trail 2

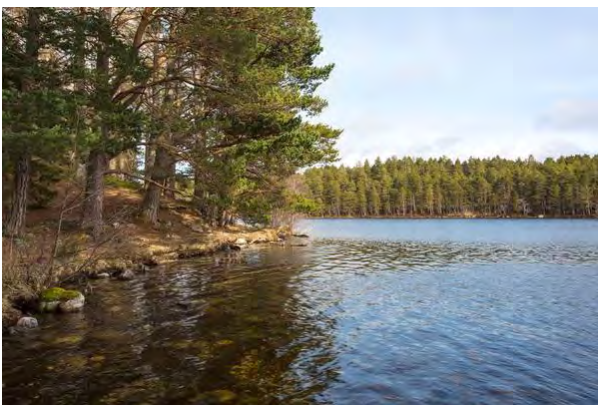
+/- 15 km « Cairngorms »



*Journée d'évasion. Le Parc National Cairngorms vous plonge dans une étendue sauvage et tellement puissante que vous foulerez ces 15Km sans même vous en rendre compte. L'endroit regorge de montagnes, de rivières, de faune sauvage, de lochs et de distilleries...*

Repas et après-midi libres

Possibilité d'une seconde sortie (Rando ou trail) dans les environs de l'hôtel encadrée par Thibault.

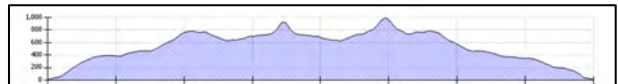


## MERCREDI 25 JUILLET 2018

Petit déjeuner à l'hôtel

Départ du Trail 3

+/- 15 km « Glencoe »



*Glencoe, célèbre pour son histoire sanglante, pour avoir été le lieu de tournage de Skyfall (l'un des derniers James Bond) mais aussi célèbre pour ses pics atmosphériques.*

*Une belle journée dans la 'Lost Valley' où aventuriers, alpinistes et traileurs se régalaient.*



*Enfilez vos chaussures avec une bonne accroche et stabilité pour 'trailer' cet univers exceptionnel de skyrunning.*

*Pendant cette journée, vous vous initierez aussi au scrambling que l'on pourrait expliquer dans ce sens : 'avancer rapidement mais avec difficulté, en utilisant bien souvent ses mains'.*

Retour à l'hôtel – Repas libre

**Possibilité d'une seconde sortie encadrée par Thibault**

**DIMANCHE 26 JUILLET 2018**

Petit déjeuner à l'hôtel

Transfert en bus vers l'aéroport d'Inverness (2h)

Vol Inverness – Bruxelles - Escale à Londres

Fin du séjour



## ESTIMATION BUDGETAIRE

**Groupe de 8 adultes : 1580 euros/personne**

**Groupe de 11 adultes : 1400 euros/personne**

**Groupe de 15 adultes : 1280 euros/personne**

**Supplément chambre individuelle : 270 euros**

### **Ce prix comprend :**

Les vols internationaux.

Les vols intérieurs et/ ou transferts

Le logement en petit-déjeuner.

Un guide local

Un accompagnateur pour 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 PERSOS...

---