



+33 (0)6 74 28 70 98

TRAIL TRIP ENTRE MÉTÉORES ET ZAGORI

Météores – Zagori (possibilité d'extension de deux jours à Parga) détail dans info tarif.

Nous vous proposons un véritable voyage d'entraînement, un concept original pour découvrir l'une des plus belles régions de Grèce : Les Zagori et pratiquer votre passion. Le TRAIL TRIP est un événement exceptionnel pour fédérer encore plus votre club ou votre groupe d'amis!

LE TRAIL TRIP, c'est aussi une logistique permettant **aux accompagnants** qui sont moins accros au trail de réaliser un voyage fantastique en rejoignant à leur rythme le groupe de coureurs à chaque fin d'étape.

AU FIL DES JOURS

JOUR 1 : IOANNINA

Arrivée à Ioannina

Prise en charge à l'aéroport d'Ioannina. Nuit en hôtel 3* (NL) à Ioannina.

JOUR 2 : TRAIL-RUNNING AUX MÉTÉORES

boucle de 15 kms et +700 m de dénivelé

Pour s'acclimater au sol grec et pour se décrasser les jambes à la sortie de l'avion, une visite des Météores s'impose.

Classées au Patrimoine de l'Unesco, nous vous proposons le tour des monastères en running. Fantastique !

Une course de 15 km qui vous fera découvrir l'ensemble du site et les principaux monastères perchés (Ipapanti, Megalo Meteoro, Agia Triada, Agio Stefano), les météores comme on en rêve !

Nuit en chambre d'hôte (3* norme locale) à Tsepelovo.

JOUR 3 : TRAIL : 1 IERE ÉTAPE DU ZAGORI MOUNTAIN RUNNING - MONT TIMFI

37 kms et 2500 m de dénivelé. Sentier 95 % et piste 5 %. 60 % d'alpage, 20 % pierrier et 20 % en forêt.

On rentre dans le vif du sujet avec cette étape de montagne. Départ de Tsepelovo jusqu'au refuge d'Astraka où vous

passerez la nuit.

Points forts : Contreforts du canyon de l' Aaos et vue imprenable sur les arêtes d'Astraka.

JOUR 4 : TRAIL : 2 IEME ÉTAPE DU ZMR -GORGES DE VIKOS

25 kms et 900 m de dénivelé

On descend du refuge d'Astraka (cales genoux conseillées) jusqu'aux gorges de Vikos (une des plus belles gorges d'Europe).

Vous traverserez le village de Mikro Papigo, l'une des perles de Zagori, remonterez les Gorges de Vikos jusqu'au magnifique village de Monodendri.

Nuit en chambre d'hôte (3* norme locale) à Tsepelovo

JOUR 5 : TRAIL : 3 ÈME ÉTAPE - PONTS EN ARCHE ET VILLAGE TYPIQUES

30 kms et 700 m de dénivelé. Sentier 20 % et piste 80 % de descente

De Monodendri, traversée de l'AOOS et remontée jusqu'au village de Tsepelovo.

Le paysage ressemble à s'y méprendre au Luberon.

Traversée des villages de pierres de Dilofo, Kipi et des ponts en arche de Plakidas, Iatsifi et Koutodimoi.

Nuit en chambre d'hôte (3* norme locale) à Tsepelovo.

--

Avertissement

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévu. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, grèves, fêtes locales... « Aluna Voyages » ses accompagnateurs et les équipes réceptives mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant les parcours.

NIVEAU

TEMPS DE TRAIL OU D'ACTIVITÉ

En général, entre 4 et 5h de trail ou d'activité par jour.

ENVIRONNEMENT CLIMATIQUE

Climat méditerranéen agréable.

ENGAGEMENT DURANT LE TRAIL

Trail de niveau moyen, sur sentiers sans difficulté technique. Sentiers de montagne, pistes forestières, très peu de routes.

EXPÉRIENCE REQUISE

Accessible à toute personne, souhaitant faire un entraînement soutenu.

Enchaînement d'environ 30 km /jour avec des dénivelés de 800 à 2300m D+ (voir le programme).

DATES & PRIX

Pas de départ pour l'instant

Pas de dates programmées mais faite votre demande.

Les groupes sont composés de 6 à 12 personnes maximum.

Prix adulte et enfant à partir de 11 ans minimum : à partir de 650 €/pers.

NOTRE PRIX COMPREND

ACCOMPAGNATEURS

Un accompagnateur en montagne qui supervise les accompagnants et les transferts de bagages

TRANSPORTS

Le transfert aéroport

L'organisation intégrale du séjour.

DOCUMENT DE VOYAGES

Road book pour les traillieurs

MODE D'HÉBERGEMENT ET REPAS

5 nuits en chambre double en pension complète (pique-nique à midi). du diner du j1 au petit déjeuner du j6

DIVERS

Les animations et le matériel pour les activités du J1 au j3.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

REPAS

Boissons et vivre de course

MODE D'HÉBERGEMENT

Le supplément chambre individuelle (220 €).

TRANSPORTS

Le transport aérien

Le transfert retour aéroport (environ 10 €).

Tout ce qui n'est pas inclus dans le tarif « comprend

DIVERS

Assurance annulation, bagages, interruption de séjours et assistance-rapatriement : 3.65 % du prix de votre voyage. Frais d'inscription obligatoires : 15 € par dossier

EXTENSION 2 JOURS SUPPLÉMENTAIRES

Extension +2 jours de plage à "Parga la belle" pour une récupération balnéaire supplément de 140 €/ pers

JOUR 6 - PARGA, UN ÉCRIN ENSOLEILLÉ OÙ IL FAIT BON VIVRE

Parga est un village féérique au bord de la mer ionienne. Il est établi dans une petite crique fermée par des îlots rocheux et des plages de sable. Ses ruelles en couleur convergent vers un petit port de pêche où les terrasses des tavernes vous attendent pour « farnienter » et profiter de la plage.

Pour couronner le tout, une citadelle vénitienne du XV e siècle enfouit dans de luxuriantes pinèdes surplombe la baie.

Nuit en chambre d'hôte (3* norme locale) à Parga.

JOUR 7 - RANDONNÉE COTIÈRE AU DÉPART DE PARGA

Vous pourrez si vous le désirez randonner ou courir en côtier jusqu'à la plage de Sarakiniko (2 h de marche) ou farnienter.

Retour Ioannina.

Nuit en hôtel (3* norme locale) à Ioannina.

JOUR 8 - RETOUR FRANCE

Départ après le petit-déjeuner.

L'EQUIPEMENT

Maillot de bain.

NOTRE PRIX COMPREND

Les transferts de Tsepelovo à Parga et Parga à votre hôtel à Ioannina.

Le transfert retour de la plage de Sarakiniko (jour 7).

B&B pour 2 nuits en chambre double.

Toutes les informations pour profiter au maximum de vos deux jours à Parga.

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS

Le transport aérien.

Les assurances.

Les repas des jours 6 et 7.

Les boissons.

Les dépenses personnelles.

Le supplément chambre individuelle (80 €).

Tout ce qui n'est pas inclus dans le tarif « comprend ».

DIVERS

Les entrées payantes dans les parcs, sites et musées non prévues au programme.

Assurance annulation, bagages, interruption de séjours et assistance-rapatriement : 4.20 % du prix de votre voyage.

Les frais d'inscriptions seront facturés comme suit :

- A 30 jours et plus du départ : 15 € par dossier

- A moins de 30 jours du départ : 30 € par dossier

- Pour tout voyage sur mesure : 45 € par dossier

DÉTAILS

HÉBERGEMENT

5 nuits en chambre double en pension complète

REPAS

Repas de midi sous forme de pique-nique ; les repas du soir sont chauds et cuisinés.

ENCADREMENT

Accompagnateur en montagne

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

Des chaussures de trail,

Une paire de gants légers,

Un bonnet

Un collant (en décembre, de nuit, on évite le short),

Des vêtements ni trop chauds, ni trop légers (2 couches minimum) et évacuant la transpiration,

Une lampe frontale à piles ou accus avec batteries de rechange,

Une couverture de survie (OBLIGATOIRE),

Une ceinture porte-gourde ou une poche à eau, Boissons et/ou barres énergétiques,

Crème solaire,

Trousse pharmacie.