

Trail sur les 3 sommets d'Ascaïn

Découverte/Initiation/coaching

TRAIL-COURSE A PIEDS



POINTS FORTS DE LA SEANCE

L'Ascaïn nous offre un terrain très varié avec notamment 3 petits sommets : le Bizkartzun, le Suhalmundi et l'Esnaur qui permettent de travailler la montée. Chacun offrent une superbe vue à 360° sur le littoral. Le terrain de jeu est extraordinaire pour le trail : on peut courir, descendre, grimper, sur des sols très différents : chemins de terre, sentiers de cailloux, pâturages... Une séance très complète qui nous permettra également de rencontrer sur les hauteurs ou dans la vallée, des Pottoks, les fameux cochons Basques Pie (Kintoa), des brebis. Vous bénéficierez de conseils et le rythme sera adapté à votre niveau. Le kilométrage et le dénivelé peuvent être adaptés à chacun et selon le groupe. Le but étant de privilégier plaisir et convivialité. Un ravitaillement sera offert.

LES INFOS ESSENTIELLES



Rando très variée

Distance : 11 km

Durée : 4h30 environ

Dénivelé : 450/600 D+

Difficulté : 3/5

Type : boucle

☎ 0664182537

📍 ASCAÏN

