



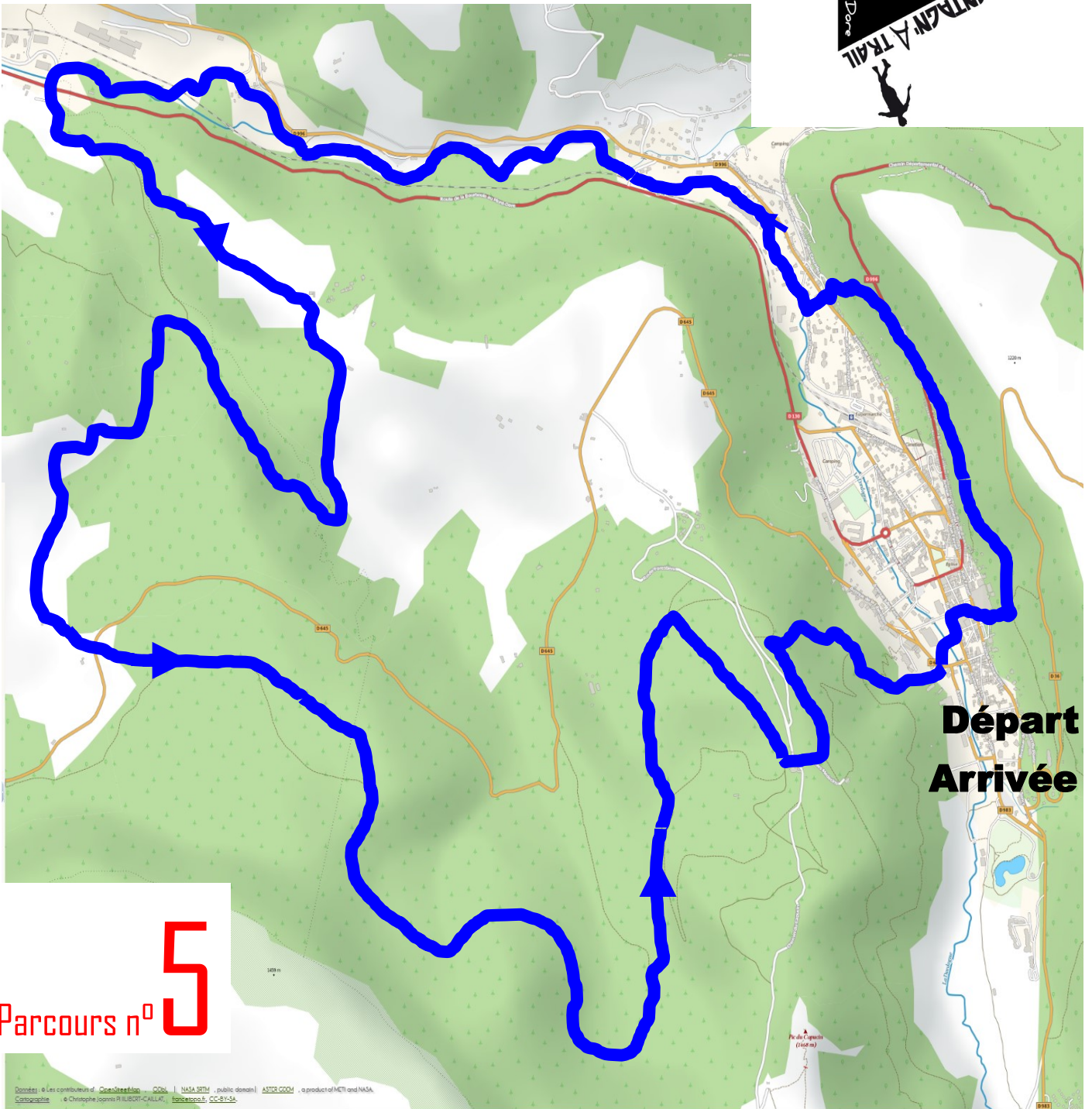
**Capu'Dor**  
**Parcours long**  
**Niveau rouge**  
**17 km, 680 m D+**



**Tracé par Cairn Concept**



**5**



**Parcours n° 5**

<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>Après une ascension d'une cinquantaine de mètres et avoir longé la rive Est du Mont-Dore, Vous redescendez pour alors suivre La Dordogne naissante, côtoyer ses premiers remous, apercevoir peut être la truite Fario qui ondule farouchement derrière un rocher. Un premier tiers de parcours tout en douceur, sur un chemin agréable, ombragé et frais, au rythme du</p>	<p>murmure de l'eau, vous emmènera du Mont Dore jusqu'à l'entrée de la Bourboule.</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>La seconde partie nous plonge d'entrée dans le vif du sujet. Entre la Bourboule et Chamablanc, le chemin se fait ardu. La pente augmente et le dénivelé se fait sentir dans les jambes. Le rythme ralentit forcément, mais nous permet de cheminer en forêt, près</p>	<p>de la Cliergue qui rafraîchit à son tour le climat dans une ambiance plus sauvage.</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>Après avoir coupé la route qui nous vient de Rigolet Haut, le chemin s'élargit et s'assagit .Le profil devient plus doux et les côtes, légères, alternent avec les faux plats descendants. L'horizon se dégage souvent et permet d'admirer le paysage montagnard</p>	<p>Une dernière montée nous permet de rejoindre le salon du Capucin.</p> <p><b>Partie 4 :</b></p> <p>La dernière partie, quoique courte, finira de mettre à mal vos quadriceps car même si le profil est descendant, la pente est raide jusqu'à la ville du Mont Dore, mais cela ne dure pas. Un parcours très varié, frais, plaisant à réaliser quelque soit la saison, car plutôt protégé.</p>
--	---	--	--

## Environnement

Cheminement au sein d'une forêt caractéristique du milieu montagnard , faite essentiellement de hêtres et de sapins. Quelques gros épicéas remarquables jalonnent le parcours et tiennent à l'ombre la Cliergue. Le plateau du Capucin permet , quant à lui, de passer de la forêt primaire, à la plantation d'épicéas ou de mélèzes, de la clairière à la tourbière en fin de cycle du "près de Sagne". Peut être aurez vous la chance de croiser le chevreuil ou l'écureuil, abondants, ou de voir au loin le vol un peu lourd du pic noir.

**Historique :** Après un départ devant les Thermes, témoins du passé montdorien, cet itinéraire vous plonge dans un passé "hydraulique sur sa première partie, permettant d'observer les anciennes canalisations longeant la Dordogne, ou encore le vieux bâtiment abritant la source st Félix, aujourd'hui à l'abandon. Plus loin, au Genestoux ou Rigolet Bas, vous pourrez admirer les constructions de pierre traditionnelles et leurs toits de lauze.

## Intérêt sportif

Ce parcours offre tout ce qu'on peut désirer sur un parcours trail. Il permet à la fois de s'échauffer tranquillement au début, sur un sol souple et agréable, puis donnera à qui le souhaite, la possibilité de travailler en côte (soit en terme de rythme, soit au niveau cardiaque). La troisième partie, elle, permet de dérouler et de travailler la vitesse de course et l'amplitude pour qui désire accélérer. La fin donne la possibilité de travailler les appuis, la vélocité et l'anticipation sur un profil descendant et engagé.

