

**BASE**

# Adventure

100% action

**SPORT**

**VALLESPIR SKYRACE  
ROC St SAUVEUR**

- .Physique
- .Aérien
- .Technique
- .Niveau III



**TRAIL SPORTIF  
A AMELIE LES BAINS**





# Le ROC SAINT SAUVEUR

## Amélie les Bains



Au départ d'Amélie les Bains, prenez rapidement de l'altitude, vous surplombez les Gorges du Mondony et découvrez les montagnes majestueuses qui vous attendent. Un sentier rapide fera office de transition et permettra de travailler votre vitesse. Une petite pose à Montalba pour partir sur le Roc St Sauveur, une crête découpant le ciel s'offre à vous. Vue à droite sur la mer, vue à gauche sur les montagnes. Sous vos pieds un terrain technique et difficile pour accéder au sommet. Le plus beau point de vue sur le massif du Canigó. Descente rapide et engagée, travail musculaire spécifique en perspective ! Reprenez votre souffle et partez sur l'ascension finale de Santa Engracia.

#### Caractéristiques :

Le parcours technique nécessite une bonne condition physique et Technique. Malgré tout, échappatoires possibles

Public : A partir de 18ans et +

Durée : ½ journée avec séance spécifique (Montée/Technique/Descente...)

Lieu : Amélie les Bains

Période : Toute l'année

**Tarif: 45€**