



**Capu'Dur**  
**Montée sèche**  
**Niveau rouge**  
**2.9 km, 420 m D+**



Tracé par Sancy-Rando-Trail

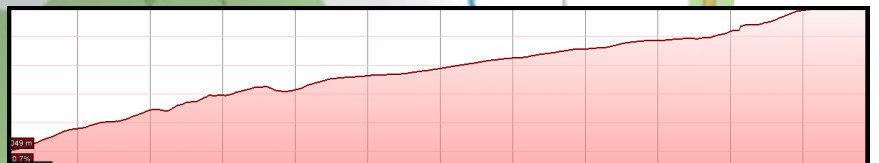
Parcours n°



**Départ**

**Arrivée**

Pic du Capucin  
(158 m)



**partie 1 :**

Le départ se fait d'emblée sur pente soutenue (20%), mais cela ne dure pas. Le terrain devient rapidement plus facile, sans toutefois nous faire oublier que nous sommes sur une vraie montée verticale, digne de ce nom. L'effort est réel pour peu que l'on cherche à soutenir l'allure. Vous longerez et pourrez admirer d'anciennes coulées de laves, sur votre droite, ou encore des couches anciennes de cendres, témoin d'un volcanisme ancien mais bien à l'origine du massif des Mont Dore. Vous débouchez alors près de la gare d'arrivée du funiculaire.

Vous montez ensuite sur votre droite pour une courte partie goudronnée, rapidement surplombée par les parcours engagés du "parc aventure", jusqu'au "salon du Capucin".

Face au bâtiment, vous continuez à monter sur votre gauche, puis, très rapidement, quittez la partie goudronnée pour emprunter un sentier herbeux, toujours sur votre gauche. La montée s'accroît de nouveau mais reste régulière et très agréable. Vous êtes alors dans cette forêt représentative de l'étage montagnard: la hêtraie - sapinière. A l'aube d'une clairière, tournez à gauche ( suivre "via ferrata"). Vous profiterez des 70 mètres descendant (- 6 mètres !) du

parcours. Juste après le passage en bois permettant de franchir le ruisseau, montez à droite sur le fin single qui se profile. Dès lors, vous découvrez la partie la plus sauvage du parcours, sombre et envoûtante, longeant d'énormes blocs rocheux, pouvant faire penser, avec un peu d'imagination, à un lieu passé de rassemblement de druides...

**partie 3 :**

Au sortir du bois, vous remontez quelques mètres sur la route pour rapidement partir sur votre gauche par un petit sentier caillouteux qui vous mène au Buron du Capucin. Le chemin est bordé ça et là, par la "doronic d'Autriche", superbe avec ses

fleurs d'un jaune soutenu, ou par les framboisiers sauvages, couvert, au milieu de l'été, de succulentes et parfumées framboises.

**partie 4 :**

Vous quittez la forêt pour évoluer sur l'alpage. La vue, superbe, se dégage et vous permet, si vous prenez le temps de lever la tête, d'admirer le massif adventif en face, le massif du Sancy à droite ou encore la montagne de Bozat. Cette dernière partie est rude mais sa beauté fait oublier les efforts à consentir. Vous arrivez enfin au sommet, après 420 m d'ascension. Vous pouvez alors profiter pleinement d'un panorama unique qui s'offre à vous, sur 360°.

**partie 2 :****Environnement**

Cheminement au sein d'une forêt caractéristique du milieu montagnard, faite essentiellement de hêtres et de sapins. Vous pourrez apprécier les traces anciennes du volcanisme qui fut à l'origine de la constitution de notre massif ( coulée de cendre, blocs de basaltes, couches de laves désormais mise en évidence par l'érosion, desquelles s'écoule l'eau omniprésente. Peut être aurez vous la chance de croiser le chevreuil ou l'écureuil, abondant et curieux.

**Historique :** vous pourrez admirer la gare d'arrivée du funiculaire à crémaillère et vous attarder sur le bâtiment, construit avec des pierres de laves locales et couvert d'ardoise. Plus haut, vous passerez à côté du buron du Capucin. Les burons étaient autrefois utilisés par le berger, son fils et une "aide", pour faire le fromage et le beurre (d'ou le nom de "buron"), pendant la période d'estive.

**Intérêt sportif**

Cette montée verticale justifie bien son niveau rouge. Le départ vous met d'emblée dans l'ambiance. Le premier et réel challenge est de courir jusqu'en haut. Si vos êtes amateur de montée verticale, alors ce tracé vous ravira. Peu de moment de repos, mais peu aussi de pentes vraiment fortes, si ce n'est au départ et à l'arrivée, comme pour introduire et conclure votre ascension. Le prétexte est ici favorable à un travail d'intensité. Vous pourrez à votre guise chercher à tenir un rythme soutenu mais raisonnable, ou au contraire alterner accélérations et phases de récupération. Un excellent terrain pour progresser en côte.

**Ce qu'en pense Thomas Lorblanchet**