the IRISH TRAIL
adventure running

PROGRAMME 2015

9 au 16 mai

SAMEDI 9 MAI 2015 - ROSSCARBURY

8h30 : RV au Desk d'enregistrement à 8h30 à CDG (Terminal A – Hall 5) – Vol EI821
10h00 : DEPART DE PARIS CDG à 10h
10h40 (heure local : -1h) : Arrivée à l'aéroport à 10h40 et transfert à l'hôtel ou vous attendra un drink de bienvenue.

Déjeuneur à l'hôtel vers 13h00

Dans l'après-midi, balade en bord de mer et dans le village de Rosscarbury.

Située sur la côte à proximité de Cork, Rosscarbury est un village pittoresque de toute beauté, entre terre et mer.
L'occasion d'une belle balade dans la nature et de prendre un bon bol d'air frais avant d'attaquer notre programme de courses.

Briefing vers 18h00

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi pour un briefing général sur la course et sur le programme de la semaine.

Dîner et Nuit au Celtic Ross Hotel

Catégorie 3 étoiles

Cet hôtel qui surplombe la baie de Rosscarbury est une propriété moderne de 66 chambres et comporte un bar traditionnel, un restaurant et un centre de loisirs avec piscine et salle de gym.

PREMIERE ETAPE DE COURSE : GLANROON → SHEEP'S HEAD (18 OU 15KM)

Départ de la course prévue à 10h30

Après un transfert de 1h de Rosscarbury à Bantry, une première étape pour l'ensemble des participants entre le lieu-dit de Glanroon et la pointe de Sheep's Head, avec une arrivée spectaculaire prévue près du phare. L'étape la plus sauvage dans un paysage en dehors du temps. Un parcours assez difficile de par la nature assez technique du terrain et assez humide (selon la météo des précédents jours) du terrain.

Déjeuner au Sheep's Head Café

Un pique-nique organisé sur la terrasse et/ou à l'intérieur du Sheep's Head Café, selon les conditions météo.

Transfert de 1h vers Kenmare en début d'après-midi.
Après le check-in et la douche à l'hôtel, visite et découverte de Kenmare en fin d'après-midi.

Visite de Kenmare

Kenmare est une ville historique située entre les hautes montagnes et la mer, ce qui explique son nom en gaélique : Neidin signifie « petit nid ». La ville a été construite par le premier marquis de Landsowne en 1775.
On y trouve d'excellents restaurants et boutiques artisanales, mais également des témoignages d'un passé très lointain : « le cercle des druides » est un cromlech comportant quinze pierres datant de l'âge de Bronze. Il se trouve en bordure de la ville.

Dîner et Nuit au Kenmare Bay Hotel & Resort

Catégorie 3 étoiles

Le Kenmare Bay Hôtel est situé à 15' à pied de la pittoresque ville de Kenmare, Co. Kerry. Etant un des hôtels familiaux les plus connus de Kenmare, il offre une base idéale pour explorer le comté de Kerry. Ses 127 chambres sont entièrement équipées. Toutes sont lumineuses et spacieuses. L'hôtel abrite également The Bay Health Club, avec une piscine de 20m, gymnase, jacuzzi, sauna, spa, et bien plus encore …

DEUXIEME ETAPE DE COURSE : KENMARE → MUCKROSS HOUSE (20 OU 8KM)

Départ de la course prévue à 9h30

Après un court transfert en bus de 15', le départ de cette deuxième étape sera donné vers 9h30 dans le parc national de Killarney.

Un premier départ au nord du Kenmare à l'entrée du parc national pour les participants du 85kms.
Le parcours suit le magnifique Kerry Way à travers les montagnes majestueuses du parc. Un parcours très diversifié, un régal pour les trailers. Un peu de dénivelé mais rien d'insurmontable.

Pour les participants du 60km, cette étape ne fera que 8km entre les fameuses « Torc Waterfall » et Muckross House. Un parcours assez plat pour récupérer des efforts de la veille.

Déjeuner pique-nique aux abords des jardins de Muckross.

Visite des jardins de Muckross

Construite en 1843 par la famille Herbert, Muckross House est l'un des plus beaux manoirs d'Irlande.
Les jardins qui entourent Muckross House sont magnifiques; de superbes massifs de rhododendrons y poussent ainsi que toutes sortes d'autres plantes et arbres. On peut s'y promener en admirant en même temps le lac tout proche et les montagnes.

Transfert de 1h vers notre hôtel à Tralee.
Check-in et Douche.

En option **Kerry County Museum, Tralee, Co. Kerry**

6,5€ pour l'entrée

Pour ceux qui le souhaitent, une visite du Kerry County Museum sera organisée dans l'après-midi. Situé au cœur de la ville de Tralee, ce musée se divise en deux parties: en premier lieu, on est transporté dans les paysages sublimes de ce comté à travers un film (uniquement images et musique), suivi d'une exposition sur son histoire fascinante, de l'âge de pierre à nos jours. Ensuite "the Geraldine Experience" vous emmènera dans les rues médiévales de Tralee, reconstruites avec ses bruits et ses odeurs.

Nouveauté cette année, les amoureux ou curieux de la culture musical irlandaise pourront se rendre au SIAMSA TIRE – National Folk Theatre of Irlande, après le dîner.

En option **SIAMSA TIRE – The national folk theatre of Ireland**

25€ pour l'entrée – RESERVATION AUPRES DE L'ORGANISATION AVANT LE 15 AVRIL 2015

Siamsa Tíre se trouve à Tralee. Il s'agit d'un théâtre fondé en 1974 pour rendre hommage aux richesses musicales et folkloriques de l'Irlande. Les légendes et les traditions du pays sont racontées par le chant, la musique, la danse et le mime dans des spectacles authentiques, émouvants et inoubliables.

Autre option, une balade typique à Tralee, à la découverte des plus beaux pubs de la ville.

Nuit au Brandon Hotel Tralee

Catégorie: 3 Etoiles

Situé au cœur de la ville de Tralee, l'hôtel Brandon accueille ses hôtes depuis plus de 40 ans. Alliant élégance et confort, l'hôtel comporte 183 chambres, un restaurant offrant une cuisine irlandaise classique et le B Bar fréquenté par ses résidents et les habitants locaux.
Les hôtes peuvent profiter de l'accès gratuit au centre de loisirs avec piscine, sauna, hammam, jacuzzi et salle de gym ainsi qu'au salon de beauté où ils peuvent réserver des soins.

MARDI 12 MAI 2015 - ENNISTYMON

TROISIEME ETAPE DE COURSE – DINGLE WAY : BRANDON PIER (16 ET 12 KM)

Départ de la course prévue à 10h30

Nouveauté cette année, en lieu et place du Lough Dergh Way : un nouveau parcours magique sur le célèbre Dingle Way, le long de l'océan atlantique, pour une arrivée sur le Mont et dans la baie de Brandon.
Auparavant, nous aurons fait une halte d'une heure environ pour une rapide découverte du fameux village de Dingle et son port de pêche réputé … une étape touristique incontournable en Irlande !

Déjeuner pique-nique

pendant le transfert (2h30) vers Ennistymon. A noter, un sympathique transfert en ferry au milieu du trajet.

Une arrivée prévue entre 16 et 17h dans nôtre hôtel à Ennistymon où une **activité piscine, spa et sauna de 2 heures** vous attend pour bien récupérer de vos efforts du début de semaine.

Dîner et Nuit au Falls Hotel & Spa, Ennistymon

Catégorie : 4 étoiles

Reconnu comme l'un des plus beaux hôtels du Clare, le Falls Hôtel & Spa est niché dans une vallée boisée à côté des eaux bouillonnantes de la rivière Inagh. Le bâtiment distinctif cache en ses murs un manoir du XVIIIe siècle, un ancien château médiéval et une formidable histoire de quatre siècles et demi.

Il offre 140 chambres, 9 appartements indépendants, un grand gîte rural, le Dylan Thomas Bar, le restaurant Cascades, le Thai River Restaurant, et un centre de Fitness agrémenté d'un centre de bien-être. The Falls Hôtel & Spa est l'un des plus beaux hôtels Spa en Irlande, il s'agit d'une propriété privée, gérée par la famille McCarthy qui vous réservera toujours un accueil chaleureux et convivial.. The Falls Hôtel & Spa est situé dans la ville de Ennistymon, mais il est entouré de 50 hectares de terrain et la merveilleuse rivière offrant un cadre des plus dépaysant.

Soirée musicale dans les petits pubs de Ennistymon,

Réputés pour faire venir les meilleurs groupes traditionnels irlandais. Une soirée inoubliable en 2014 en espérant aussi bien cette année …

QUATRIEME ETAPE DE COURSE : DOOLIN → FANORE BEACH

(20 ET 10KM)

Départ de la course prévue à 10h00

Après un transfert de 30' depuis Ennistymon, le départ sera donné au-dessus du village de Doolin pour les participants du 85kms. Un paysage lunaire dans le Burren, avec une vue permanente sur l'Atlantique (les falaises de Moher derrière, les Iles d'Arans sur votre gauche, la baie de Galway devant vous …) et des murets de pierres à perte de vue.

Déjeuner pique-nique dans le bus pendant le transfert (1h30) vers Galway, ou dans un pub dans le village de Doolin (à confirmer) en proche banlieue de Galway.

Après un check-in et une bonne douche à l'hôtel, visite de Galway dans l'après-midi.

Visite Galway à pied

Le centre-ville étant en grande partie piéton, la meilleure façon de découvrir Galway est à pied. La ville a su sauvegarder des témoignages de l'époque où elle était le centre des échanges avec l'Espagne, comme "Spanish Arch", vestige d'un bastion qui gardait l'entrée du port médiéval. La visite commence à partir de la place Eyre Square, pour finir à Claddagh, autrefois village de pêcheurs à l'extérieur des murs de la ville médiévale. Au cours de votre promenade, vous verrez le Lynch Castle, Saint Nicholas Church, église du XIIIème siècle, à l'ombre de laquelle se tient encore, le samedi, le marché d'artisanat et de produits fermiers. Une agréable promenade le long de la rivière Corrib, bordée de vieux entrepôts reconvertis en appartements, vous amènera soit à Claddagh, soit à la Cathédrale Catholique, de style renaissance-romane, consacrée en 1964.

Nuit au Clybaun Hotel, Clybaun Road, Knocknacarra, Galway city

Catégorie: 3 Etoiles

L'hôtel Clybaun est un hôtel contemporain situé dans la banlieue calme de galway à 5kms du centre de la ville et à 3 kms de la promenade du front de mer à Salthill. Il offre 92 chambres avec un décor moderne, un restaurant et un bar Bistro. L'hôtel possède une piscine de 18 mètres piscine et un gymnase qui comprend un sauna, un hammam et un jacuzzi.

CINQUIEME ETAPE DE COURSE : MAUM → LAC INAGH (15 ET 13KM)

Départ de la course prévue à 10h00

Après un transfert de 45', le départ de cette dernière course mythique dans le Connemara sera donné dans le village de Maum.

L'étape est assez difficile au début avec la traversée des « Maumturk Mountains ». Un dénivelé assez important. N'hésitez pas à marcher pour les moins aguerris.

La deuxième partie du parcours est plus facile avec une arrivée superbe surplombant l'un des plus célèbres lacs du Connemara, le Lac Inagh.

Après la course, **Déjeuner pique-nique** dans la cafétéria de Kylemore Abbey où vous pourrez par ailleurs commander des boissons chaudes.

Visite de 2h maximum de Kylemore Abbey.

En option **Visite de Kylemore Abbey et de ses jardins**

5€ pour l'entrée

Ce château de style gothique construit au XIXème siècle par un riche marchand de Manchester appartient aujourd'hui aux sœurs bénédictines. Imposant, au pied des montagnes et au bord d'un lac entouré de rhododendrons, il est situé dans une région d'une grande sérénité et d'une grande beauté. Seuls le hall d'entrée et trois salles sont ouverts au public, le reste étant occupé par les Soeurs et un pensionnat de jeunes filles (école internationale réputée). Une promenade le long du rivage boisé, franchit des cours d'eau bouillonnants et conduit à l'église néo-gothique, réplique miniature de la cathédrale de Norwich.

Après la visite de Kylemore Abbey, nous reprenons la route et un transfert (1h30) vers notre destination finale dans l'ouest irlandais : le charmant village de Westport.

Westport

Westport est une petite ville portuaire charmante du comté de Mayo. Rues colorées, places animées et pubs irlandais chaleureux au programme.

Westport est située aux pieds d'une baie avec un authentique petit port de pêche. L'endroit est charmant et vous donnera des envies de grand large. Wesport comprend également de nombreux « irish pubs » où la musique règne en maître …

Pour vous permettre de profiter au mieux de Wesport, la fin d'après-midi et la soirée est libre !
Mais nous ne serons pas loin pour donner (et vous accompagner) dans les meilleures adresses de restaurant et de pubs !

Nuit au Best Western Plus Westport

Catégorie: 3 Etoiles

Le Westport Woods Hotel est situé à proximité du centre-ville de Westport, sur le Quay Road. Les clients de l'établissement sont invités à profiter du Health Club & Spa, et à se détendre dans la piscine de 18m, le sauna, le jacuzzi ou la salle de sport. Tout le lobby de l'hôtel dispose du Wi-Fi et un ordinateur est mis à la disposition des invités à la réception. Toutes les chambres sont équipées d'une télévision, d'un téléphone, d'un sèche-cheveux et d'une bouilloire. L'hôtel est composé de quatre étages et dispose d'un ascenseur.

VENDREDI 15 MAI 2015 – WESTPORT ET DUBLIN

Une matinée détente, avec plusieurs activités touristiques au choix, avant de reprendre la route pour un transfert de 4h vers Dublin dans l'après-midi.

En option

Balade en vélo dans la baie de Newport

20€ la location de vélo

Encadré par Cormac, vous découvrirez ces incroyables paysages sauvages de l'ouest irlandais, dans la baie de Newport. Une balade tranquille de 15 à 20 km maximum. A votre rythme, sans pression, respirez l'air pur et iodé de cette lande battue par les vents de l'Atlantique durant cette balade en vélo d'environ deux heures.

Autrement, une balade libre dans Westport est aussi possible pour celles et ceux qui souhaiteraient parfaire leur connaissance de la ville.

Au menu principal de cette balade, la visite de Westport House est un must !

En option **Westport House, Westport, Co. Mayo**

8,5€ pour l'entrée

Le manoir de Westport est reconnu comme un des plus beaux manoirs historiques d'Irlande et est situé dans un parc magnifique sur les rives de la baie de Clew entre la ville de Westport, Westport Quay et le terrain de golf de Westport. Au cours du 16ème siècle, Grace O'Malley, la célèbre pirate et «Queen of Connaught», était le chef du clan O'Malley et régnait sur les mers autour de Mayo. Grace O'Malley avait plusieurs châteaux dans l'Ouest de l'Irlande et ce fut sur les fondations de l'un d'entre eux que le manoir de Westport a été construit.

Après un (rapide) **déjeuner à l'hôtel**, nous reprenons la route en début d'après-midi vers Dublin (4h de transfert), avec la visite de la Distillerie de Kilbeggan au programme à mi-parcours.

En option **La Distillerie de Kilbeggan**

8€ pour l'entrée

La distillerie de whiskey de Kilbeggan fut établie en 1757 et dut fermer ses portes en 1954. Aujourd'hui ré-ouverte en tant que musée mais également site de production actif de whiskey, elle propose aux visiteurs une excellente visite guidée des bâtiments, suivie d'une dégustation.

Arrivée à l'hôtel à Dublin vers 18h00.

Nuit au Gresham Hotel

Catégorie : 4 étoiles

L'hôtel est situé sur O'Connell Street, une des principales artères commerçantes, dans le centre-ville de Dublin. Cet hôtel 4 étoiles se trouve à peine quelques minutes de marche de la rivière Liffey, de Temple Bar et du Centre des Affaires.

L'hôtel Gresham, réelle institution à Dublin, est connu à travers le monde. Ce bâtiment traditionnel de caractère a été récemment remis à neuf, et épouse avec succès le style contemporain donné à O'Connell Street au cours du 21ème siècle.

Après la douche et le check-in à l'hôtel aura lieu le dîner-remise des récompenses.

Suivi par une **soirée dublinoise** dont nous avons le secret ! On ne vous en dit pas plus …

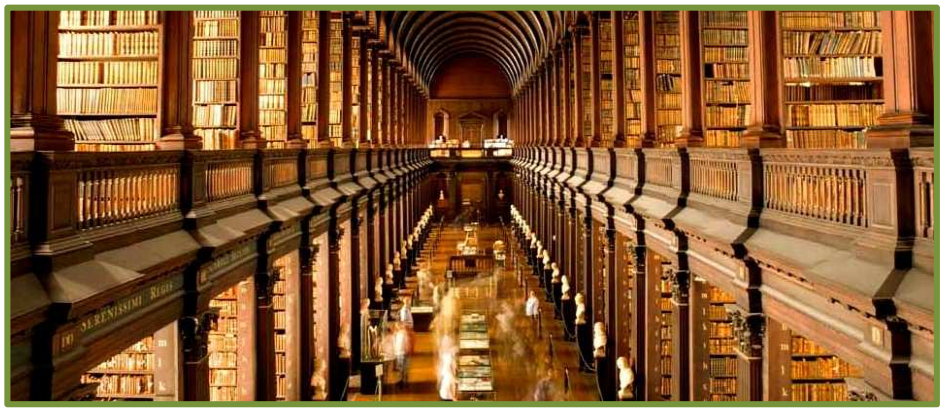
SAMEDI 16 MAI 2015 - DUBLIN

Journée libre à Dublin avec de nombreuses options au programme.
Le déjeuner est libre et à votre charge.

Visite éventuelle de Trinity College

Il s'agit de la plus ancienne Université d'Irlande, fondée en 1592 par la reine Elisabeth I. Longtemps interdite aux catholiques, cette université a une histoire riche et compte de nombreux personnages célèbres parmi ses anciens étudiants. A l'intérieur de son enceinte, vous pourrez admirer la place du Parlement et ses édifices du XVIIIe siècle. Dans son ancienne bibliothèque sont renfermés plus de 200,000 manuscrits. Cette bibliothèque surprend par sa splendeur, et c'est là qu'est exposé le fameux livre de Kells du IXème siècle.

L'ancienne bibliothèque de l'Université Trinity College et le Livre de Kells



Thomas Burgh a construit ce bâtiment au XVIIIème siècle. Aujourd'hui il abrite l'un des ouvrages les plus illustres du pays : le Livre de Kells, écrit au IXème siècle. La visite du bâtiment commence par une excellente exposition sur les manuscrits médiévaux ; et après avoir vu le Livre de Kells les visiteurs peuvent admirer la « Long Room », autrefois bibliothèque principale de l'université, qui contient aujourd'hui 20000 de ses plus anciens livres et manuscrits. La harpe de Brian Boru, connue pour être la plus ancienne d'Irlande, et un exemplaire de la déclaration d'indépendance de 1916 y sont également exposés.

Mais aussi :

« Guiness Storehouse », le « National Museum », le quartier « Temple Bar », le parc « St Stephen Green », la « Cathédrale St Patrick » … pensez à prendre votre guide touristique pour être autonome !

16h00 : Rendez-vous à L'HÔTEL POUR LE TRANSFERT VERS L'AEROPORT
18h15 : DEPART DU VOL (pour le retour vers Nantes)
18h30 : DEPART DU VOL (pour le retour vers Paris)
20h50 (heure locale): Arrivée à NANTES
21h10 (heure locale): Arrivée à PARIS CDG

LE PROGRAMME EN UN COUP D'OEIL

	MATIN	EPREUVE	DEJEUNER	APRES-MIDI	SOIREE	NUIT/HOTEL
Sa 9 Mai	**8h30 : Rdv au desk Terminal A Hall 5 CDG** **10h00 : Départ de l'avion** **10h40 (heure locale): Arrivée à Cork / Transfert vers l'hôtel**		Déjeuner au Celtic Ross Hotel	Balade en bord de mer et dans le village de Rosscarbury Briefing général	Diner au Celtic Ross Hotel	Celtic Ross Hotel
Di 10 Mai	Transfert de Rosscarbury → Bantry	**Départ : 10h30** **1ère étape (18 ou 15 km) :** **Glanroon → Sheep's Head**	Pique – Nique au Sheep's Head Café	Visite de Kenmare	Diner au Kenmare Bay Hotel & Resort Soirée Musicale dans les pubs de Kenmare	Kenmare Bay Hotel & Resort
Lu 11 Mai	Transfert en bus de Kenmare →Parc national de Killarney (15 minutes)	**Départ : 9h30** **2ème étape (20 ou 8 km) :** **Parc national de Killarney → Muckross**	Pique – Nique dans les jardins de Muckross	Visite des jardins de Muckross Transfert vers Tralee **Option** : Visite du Kerry Country Museum	Diner au Brandon Hotel Tralee **Option soirée :** spectacle au National Folk Theatre of Ireland "Siamsa Tire"	Brandon Hotel Tralee
Ma 12 Mai	Découverte du village de Dingle	**Départ : 10h30** **Troisième étape** **(16 et 12 km)** **Dingle Bay → Brandon Pier**	Pique-Nique dans le bus pendant le transfert (2h30) vers Ennistymon	Activité piscine, spa et sauna (2h00)	Diner au Falls Hotel & Spa Ennistymon Soirée Musicale dans les pubs d'Ennistymon	Falls Hotel & Spa Ennistymon
Me 13 Mai	Transfert d'Ennistymon → Ballynahown	**Départ : 10h00** **Quatrième étape** **(20 et 10 km) Doolin → Fanore Beach**	Pique-Nique dans le bus pendant le transfert (1h30) vers Galway	Visite de Galway	Diner au Clybaun Hotel	Clybaun Hotel de Galway
Je 14 Mai	Transfert de Galway → Maum	**Départ : 10h00** **Cinquième étape** **(15 et 13 km)** **Maum → Lac Inagh**	Pique-Nique dans la cafétéria de Kylemore Abbey	Après-midi libre à Westport **Option** : Visite de Kylemore Abbey Transfert vers Westport	Diner et Soirée libre à Westport	Best Western Plus Westport
Ve 15 Mai	Matinée de Détente **Option** : Balade en vélo baie de Newport **Option** : Visite de Westport House		Déjeuner à l'hôtel Best Western Plus Westport	Transfer vers Dublin (4heures) **Option** : Visite de la distillerie de Kilbeggan	Diner avec la remise des récompenses Soirée Dublinoise	Gresham Hotel de Dublin
Sa 16 Mai	Journée libre à Dublin		Déjeuner libre	**16h00 : Rdv à l'hôtel pour le transfert vers l'aéroport** **18h15/30 : Départ des vols retour** **20h50/21h00 : Retour en France**		