



FICHE PRATIQUE

Promenade des Arpenteurs pressés

DESCRIPTION

Une promenade sportive pour les adeptes de course à pied : Le tour du Crêt de Chazay.

Démarrage en douceur du village sur l'adret pour rejoindre par un chemin à flanc de colline Rodesse, hameau surplombant la vallée. Puis, par un sentier en forêt changement de versant pour traverser Tigneux et passer à proximité d'Hurtières. Clôture de la randonnée par retour sur le Village.

L'objectif est la course plaisir. Pas question de faire un « temps canon » (les canons c'est pour l'apéro de 16 heures). Après la période d'échauffement, chaque arpenteur prend son rythme : pépère pour les uns, rapide pour les plus véloces qui retrouveront le groupe en rebroussant chemin après quelques hectomètres arpentés. Un impératif : le groupe se reconstitue à chaque carrefour.

Pour les parties montantes les plus sages marcheront, les autres courent et pourront, après retour en arrière, parcourir une seconde fois les côtes pour encore plus de plaisir (technique campanaise dite du chien fou).



RENDEZ-VOUS

9h au Bivouac

Retour prévu autour de 11 H.

PUBLIC

Adolescents (à partir de 15 ans) et adultes

TECHNICITE DE LA RANDONNEE

7,5 km avec 300 m. de dénivelée positive pour les plus sages.

Parcours essentiellement sur chemins et sentiers

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum : 12 personnes

MINIMUM REQUIS

Courir régulièrement au moins une fois par semaine

MATERIEL INDISPENSABLE

- une tenue adaptée à la pratique de la course à pieds
- des chaussures de jogging ou de trail avec des semelles en bon état
- un en-cas pour éviter le coup de pompe
- une dose de bonne humeur

**RENDEZ-VOUS POUR
L'APERO DES PROMENEURS A 16 H
DANS LA COUR DE L'ECOLE !!**

INSCRIPTION INDISPENSABLE AUPRES DE SCENES OBLIQUES AU 04 76 71 16 48