

Samedi 6 février 2021

Trail Combovin - Tour de Barcelonne – Chapelle Sainte Marguerite

Rendez-vous : Parking du Cimetière de Combovin samedi 14h00

Composer des groupes de 6. Le principe : « Entraide et prospérité mutuelle », le groupe part ensemble et arrive ensemble. On attend et on aide ceux qui peuvent avoir des difficultés.

Echauffement collectif 5 mn.

Les marcheurs partent en premier.

Les coureurs s'échauffent encore pendant 5 mn et partent en respectant 3 à 5 minutes entre chaque groupe.

Départ du parking, suivre flèches rouges sur la carte (1,7 km).

1^{ère} pause : Tour de Barcelonne ①

Suivre flèches jaunes sur carte (2,3 km)

2^{ème} pause : Chapelle Ste Marguerite ②

Retour : suivre flèches vertes sur carte (2,5 km)

Arrivée Parking.

