

Sortie Rando surprise et/ou Trail

Composer des groupes de 6 par niveau physique : choisir entre trail et rando

Rendez-vous Parking du Cimetière de Combovin Dimanche 9h00

Photo des groupes au départ

Echauffement collectif 5 mn

Les marcheurs partent en premier

Les coureurs s'échauffent pendant 10 mn et partent : les moins rapides en premier, puis 5 mn après les plus rapides.

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

1^{ère} pause : Tour de Barcelonne ①

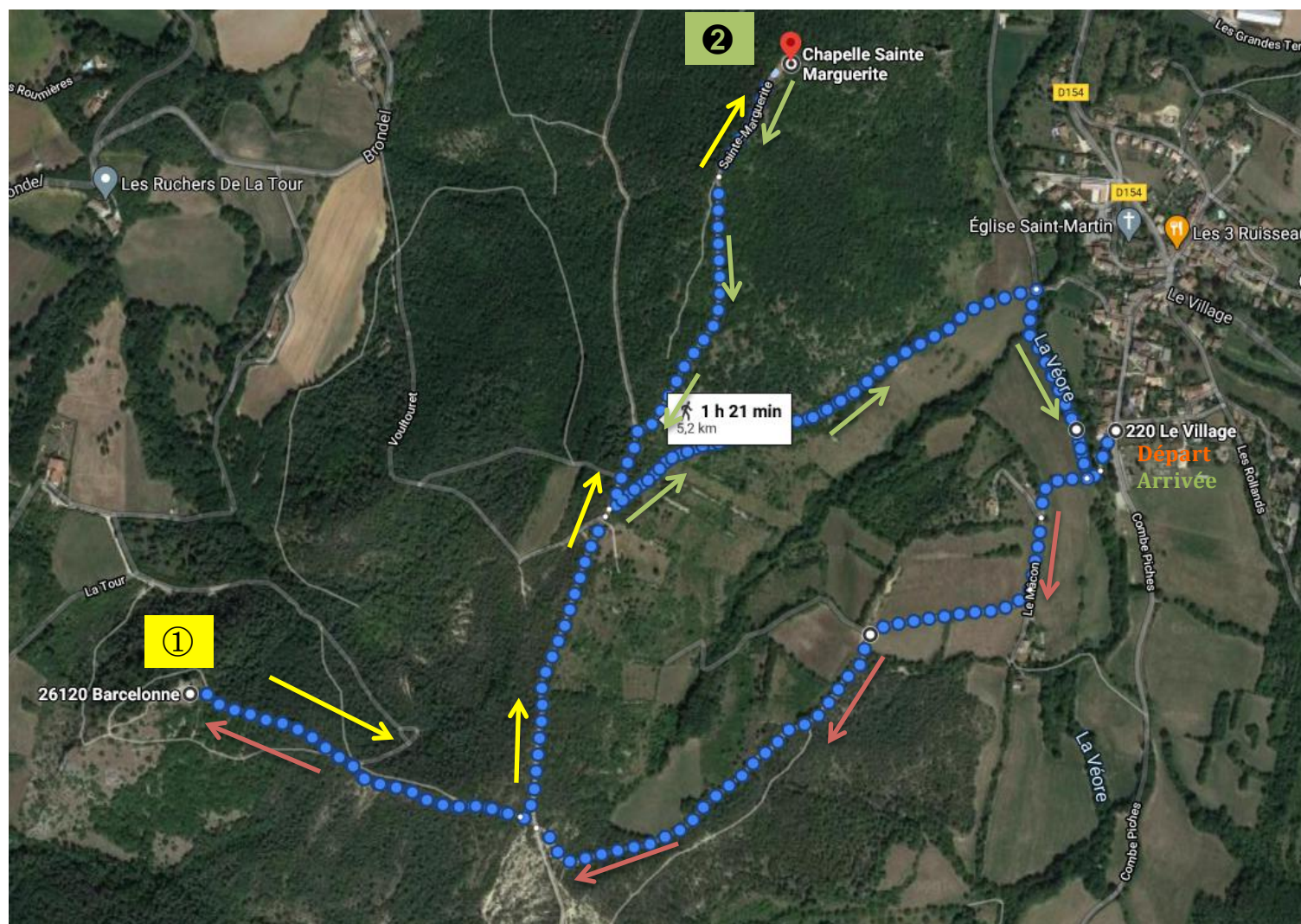
Suivre flèches jaunes sur carte (2,3 km)

2^{ème} pause : Chapelle Ste Marguerite ②

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

Arrivée Parking

Photos au retour



Les premiers partis photographient les groupes qui les doublent