**Parcours 11,5 kms « Trail de la Biquette**

Dénivelé : 150 m

Ce parcours démarre par un circuit plat autour du lac (environ 1,5km) pour s’échauffer, puis départ

vers les coteaux avec passage le long de la Manse

 

**Km 3** : Attention le dénivelé commence par « La côte des chèvres »

Environ 500 m avec une bonne pente !

Si vous tournez la tête à droite, vous aurez peut-être la chance de les voir !

 

**Km 3,8** : Passage technique dans un petit bois, puis petite montée sèche,

et arrivée dans les coteaux par un petit sentier étroit et sinueux en descente.

 

**Km 4,7** : Et ça remonte sur environ 100 m puis replat !

Tout cela dans un petit bois agréable

 

**Km 5** : Séparation du 11,5 km et du 21 km :

donc à droite pour le 11,5km

vers une descente brève sur des cailloux glissants s’il pleut

 

**Km 5,6** : Long faux plat sur environ 500 m,

jonction avec le 21 km et ravitaillement

avant de redescendre dans la vallée par« Le petit bois des jonquilles »

puis passage le long de la Manse avec vue sur les coteaux

  

**Km 7,2** : Regrimpette (environ 300 m) avec belle vue sur la vallée,

Puis redescente, puis regrimpette ☺

 

**Km 8,4** : Descente caillouteuse avec belle maison dans cadre bucolique

**Km 9** : Passage technique dans une parcelle de bois et

Attention, il faudra lever les gambettes ☺

 

Puis retour jusqu’à l’arrivée le long de la Manse et petit tour

du lac très roulant pour finir avant de franchir la ligne d’arrivée !

 