Parcours 21 kms « Trail des Coteaux »

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 :

On part à gauche pour une portion plate avant un passage technique

dans un bois d'abord, puis le long de la LGV avec descente dangereuse au **km 6,5**

(au choix descente à l'aide de la corde ou escalier fabriqué maison)

Km 6,7 : Remontée sur le plateau de Sainte Maure,

puis un bon passage pour récupérer entre champs et haies.

Km 8,7 : Entrée et passage dans le parc du Château de la Roche Ploquin

(Cadre magnifique et verdoyant)

avec ravitaillement à la sortie

Km 9,2 : Entrée dans le Parc de l'Auberdière pour un circuit de 3,6kms

tracé dans le bois et autour de l'étang avec belle vue sur le parc du

Château : Profitez ….

Km 13 : Passage dans une prairie herbeuse et petit portion technique dans un bois

avant de rejoindre un chemin plat avec passage sous la LGV (ATTENTION A LA TETE)

Km 15,5 : Ravitaillement et jonction avec le 11.5 km

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 17,1 : Regrimpette (environ 300 m) avec belle vue sur la vallée,

Puis redescente, puis regrimpette ☺

Km 18,3 : Descente caillouteuse avec belle maison dans cadre bucolique

Km 18,9 : 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 !

Quelques photos supplémentaires prises sur le parcours :