**Parcours 21 kms « Trail des Coteaux »**

Dénivelé : 250 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 :

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 :

 

 