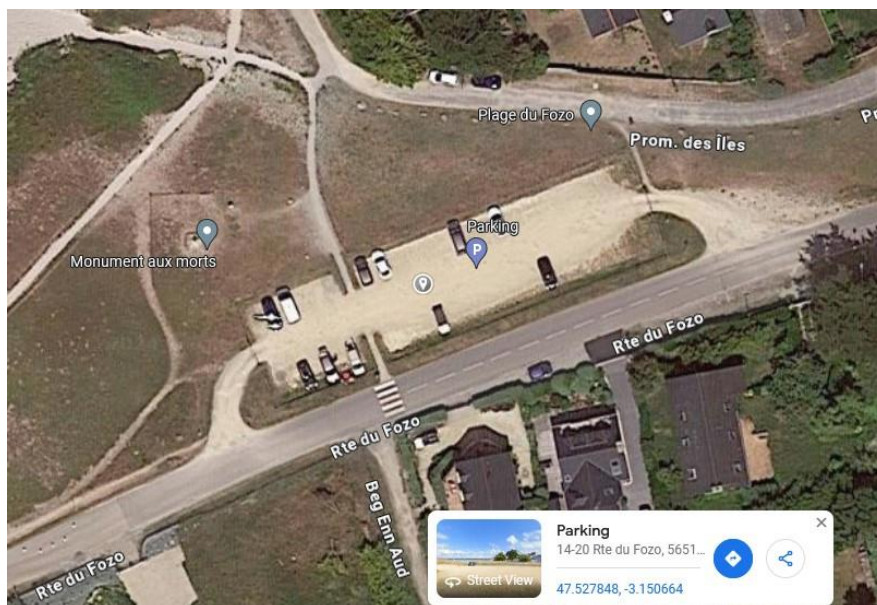


Entraînements du 4 mai 2024

Organisation : Olivier

Matin : à partir de 10h, RDV à Portivy, parking de la plage du Fozo

Carte : Portivy centre, 1/4000, cartographie 2023



4 exercices :

Longs partiels (2690m)

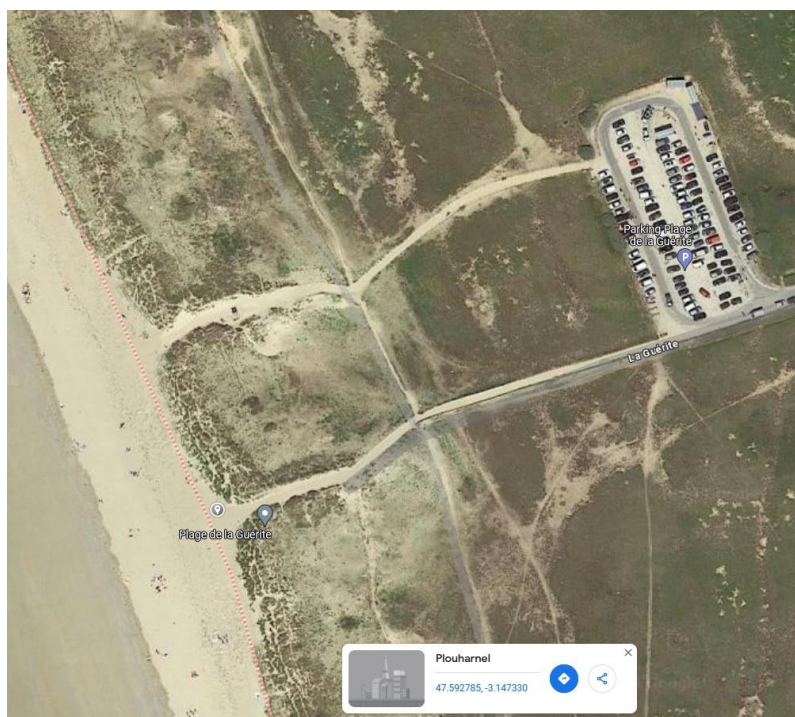
Postes à postes (2560m)

Cross suivi d'itinéraire (3320m)

Visite du village en découverte (3320m)

Après-midi : Pique-nique sur la plage, à partir de 14h00, RDV au parking de la guérite (sur la plage)

Carte : Dunes de Plouharnel, 1/7500, Eric Charles (2017)





5 circuits tracés dans les dunes : vert (1570m), bleu (2960m), jaune (5620m), orange (6830m), violet (9800m)



Très bonne préparation pour le week-end Océan ou pour découvrir un terrain très particulier micro-relief et terrain très ouvert, départ sur la plage pour les deux courses, prévoir pique-nique pour le midi.