

# 13 Le bois des Dames

15,8 km

D+ 390 m

Technicité:



## LA SEAUVE-SUR-SEMÈNE PLAN D'EAU, ALLÉE DU CANAL

GPS: 45,295° N, 4,255° E

Accéder au village de Salgotier depuis les bords de Semène n'est pas une mince affaire. La partie bien roulante qui vous mènera à Paulin sera bénéfique avant d'entamer la remontée dans le Bois des Dames. La suite est plutôt roulante bien qu'une dernière difficulté vienne agrémente la fin du circuit. Elle vous mènera prêt d'un réservoir, retournez-vous pour apercevoir le mont Mézenc, avant de filer vers votre point de départ par une descente abrupte mais facile. Liaison possible vers le circuit 14.



### BALISAGE

Les balises sont orientées vers la direction à suivre. Sur celles-ci figure le numéro du circuit que vous empruntez. La couleur du numéro correspond au niveau de difficulté du circuit. Les circuits sont balisés dans un seul sens.



Chemin à ne pas emprunter



Traversée de route, passage raide ou glissant



Les balises liaisons comportent une lettre pour indiquer la liaison sur laquelle vous vous trouvez. Les liaisons sont balisées dans les deux sens.

Malgré tout le soin apporté au balisage, il se peut que des balises disparaissent. Si vous rencontrez un problème sur l'un des itinéraires, merci de la signaler sur le site internet.



### Conseils aux coureurs

Avant de partir mieux vaut se renseigner sur la météo et se procurer la carte ou la trace gps du circuit.



Libre à vous de partir le plus léger possible, néanmoins, n'oubliez pas qu'il n'est jamais agréable de prendre un coup de froid et qu'un téléphone portable peut vous être utile en cas de problème.



Une bonne hydratation et un apport alimentaire sont indispensables pour un effort optimal et une bonne récupération.

S'il vous plaît, ne jetez pas de déchets, ne sortez pas des itinéraires et ne pénétrez pas sur de propriétés privées !

# Légende



Point de départ



Point de vue

## Nature de l'itinéraire

Niveau difficile

Niveau intermédiaire

Niveau facile

Liaison



Sens de l'itinéraire



Pastille indicative d'un numéro d'itinéraire

Liaison(s)

Vers circuit 14  
E  
1,3 km

