

AUREC-SUR-LOIRE CHEMIN DE LA MOURE

GPS: 45,367° N, 4,188° E

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.

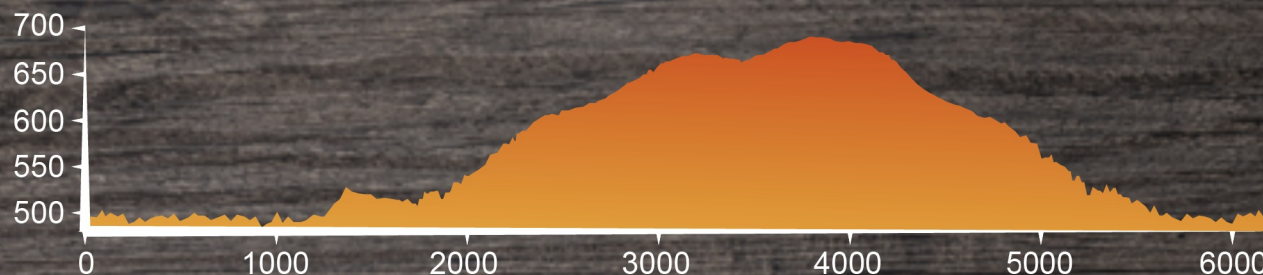
1 La Rase de l'Amour

6,2 km

D+ 220 m

Technicité: 

Partez à l'assaut d'une jolie côte sur cet itinéraire forestier. Le sommet vous offrira un peu de répit avant d'enchaîner sur la descente. Un circuit idéal pour se familiariser avec la pratique du trail sur des pentes prononcées et parfois caillouteuses.



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 !





Liaison(s)
A Vers circuits 5-6-7
3,7 km


Légende


 Point de départ

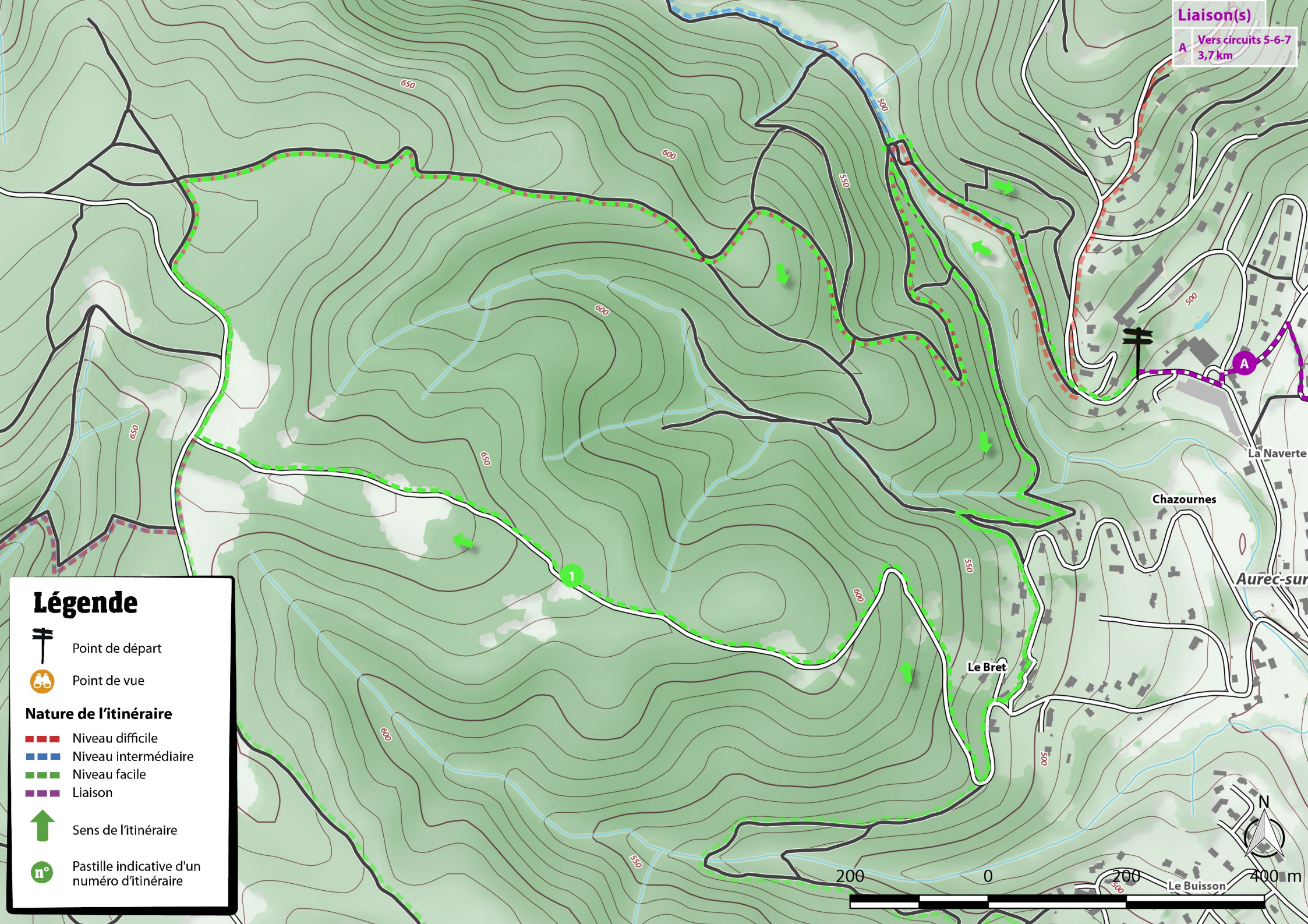
 Point de vue

Nature de l'itinéraire

-  Niveau difficile
-  Niveau intermédiaire
-  Niveau facile
-  Liaison

 Sens de l'itinéraire

 Pastille indicative d'un numéro d'itinéraire



200 0 200 400 m