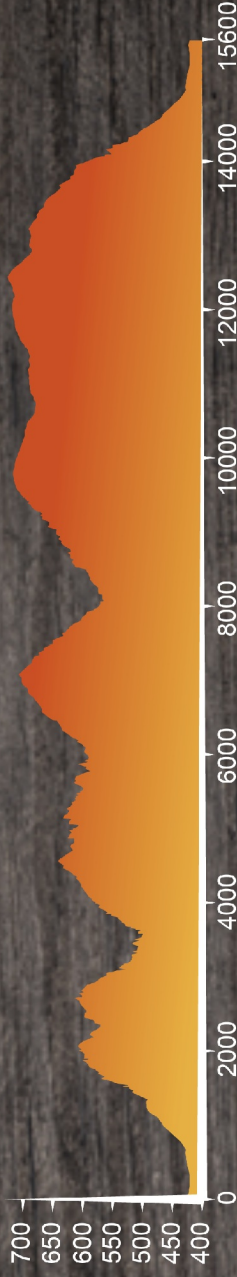




AUREC-SUR-LOIRE
ROUTE DE SAINT-PAUL

GPS: 45,381° N, 4,220° E

Allez à la rencontre de la rivière Semène et de son histoire. Ce circuit vous propose de traverser deux fois ce cours d'eau sauvage en vous frottant à des pentes exigeantes et techniques. Une fois remonté sur le plateau vous traverserez de paisibles hameaux avant de plonger vers la vallée de la Loire. Liaison possible vers les circuits 8 et 10.



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 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 !

Liaison(s)

A	Vers circuits 1-2-3-4
	3,7 km
B	Vers circuit 8
	660 m
C	Vers circuit 10
	1,1 km


Légende

 Point de départ

 Point de vue


Nature de l'itinéraire


 Niveau difficile

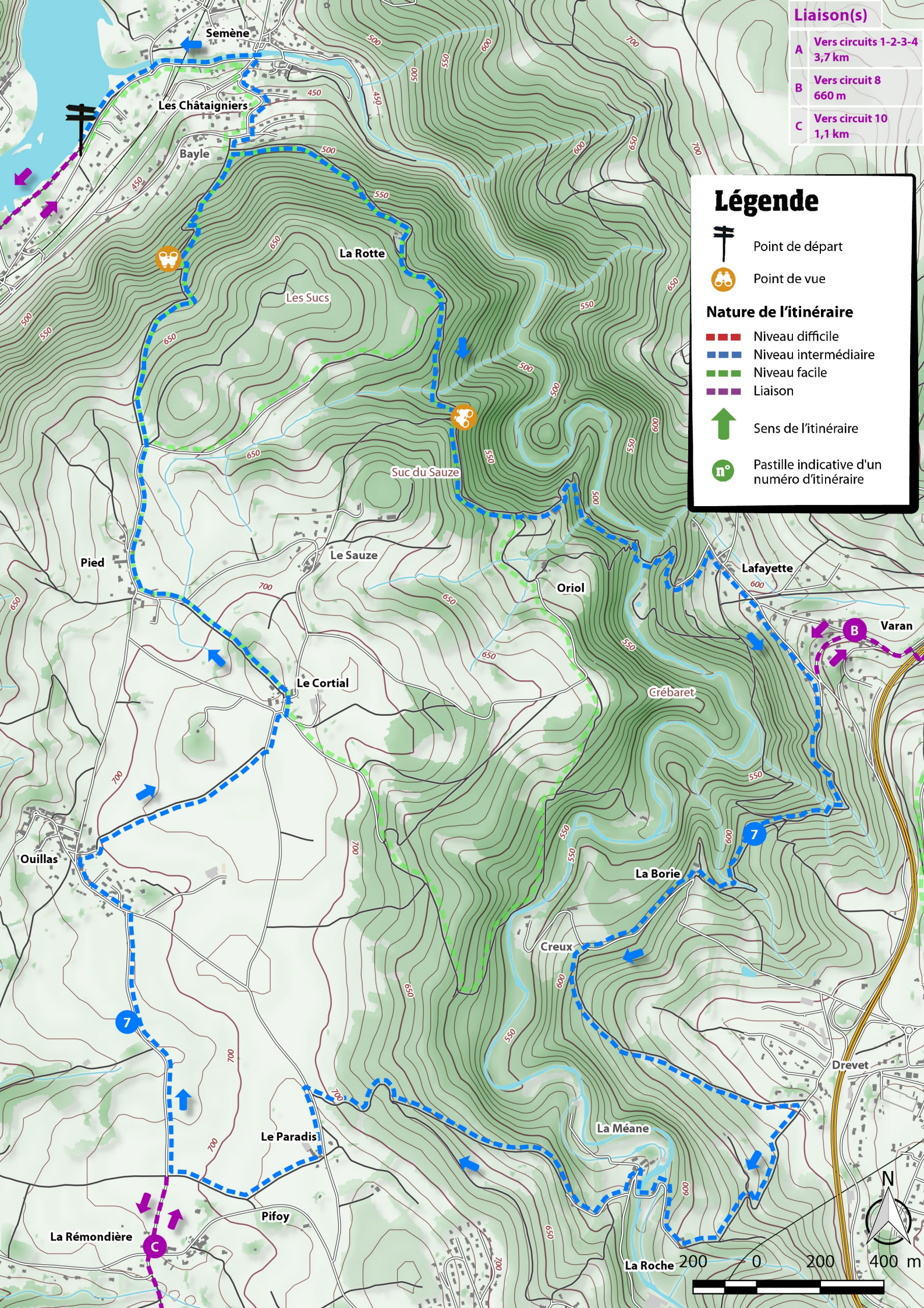
 Niveau intermédiaire

 Niveau facile

 Liaison

 Sens de l'itinéraire

 Pastille indicative d'un numéro d'itinéraire



Semène

Les Châtaigniers

Bayle

La Rotte

Les Sucs

Suc du Sauze

Le Sauze

Pied

Le Cortial

Oriol

Lafayette

Varan

Crébarêt

Ouillas

La Borie

Creux

Drevet

La Méane

Le Paradis

Pifoy

La Rémondrière

La Roche

200

0

200

400 m