



## SALLES ADOUR (Parking cimetière/route de Soues) :

PETITES ROUTES ET RUES DE VILLAGES (bitume) :	7,4 km.
CHEMINS DE CAMPAGNES (Gravillons et/ou herbes) :	8,9 km.
SENTIERS (en sous-bois) :	1,7 km.

Soit un total de **18 km** (≈ 1h46 à 10km/h).

**Variante** à mi-parcours pour ceux qui veulent faire plus court : **14 km** (≈ 1h24 à 10km/h).



Aux km 13 et 15 (grande boucle)

Aux km 10 et 11 (moyenne boucle)



Point altimétrique le plus bas du parcours : 360m (côte NGF).

Point altimétrique le plus haut du parcours : 470m (côte NGF).

Villages traversés : SALLES-ADOUR, ALLIER, BERNAC-DESSUS, VIELLE-ADOUR, ARCIZAC et BERNAC-DEBAT

### Côtes et côtelettes au menu :

- Une côte au 3<sup>ème</sup> km sur sentier (à l'ombre) : longueur 1,3km, pente moyenne à 8%.
- Une côtelette au 6<sup>ème</sup> km sur route (mi-ombre) en traversée de village : long. 900m, pente moyenne à 3%
- Une côte au 8<sup>ème</sup> km sur chemin/sentier (mi-ombre) : long. 1,5km, pente moyenne à 3,8%.



### Lignes droites et/ou portion continue :

- Une ligne droite plate au 1<sup>er</sup> km sur chemin (soleil) : long. 1,2km + 0,6km sur goudron en suivant.
- Une portion continue en descente au 5<sup>ème</sup> km sur route (mi-ombre) : long. 1,2km.
- Une ligne droite plate au 8<sup>ème</sup> km sur chemin (mi-ombre) : long. 1,2km + 1km sur goudron en suivant.
- Une ligne droite plate au 14<sup>ème</sup> km sur chemin (soleil) : long. 2km.



Ces côtes et lignes droites peuvent pour ceux qui le souhaitent se réaliser en « fartlek ». En suédois, le mot fartlek signifie littéralement "jeu de course". Il s'agit de séances effectuées en nature, durant lesquelles le coureur "s'amuse" à varier ses allures de course et la durée des efforts au gré de ses envies et de ses sensations. L'allure et la durée des phases de course ne sont pas définies avant la séance. Les efforts sont effectuées en totale liberté selon les envies du coureur, en montée, en descente, au train sur une portion plane, courtes et rapides ou longue et moins soutenues...Le coureur peut "jouer" avec le relief, la nature du sol (route, chemin...).



**ON PART ENSEMBLE, ON FINIT ENSEMBLE**

**Vous passerez par ces photos, puis par ici sur le chemin du retour... oui, mais lequel ?**

