



SORTIE LONGUE DE 15 KM AUX ARESQUIERS

LE JEUDI 29 MAI 2014 (férié Ascension)

La sortie :

L'Ascension étant particulièrement éprouvante pour le coureur à pied Védas Endurance vous propose une ballade sur un terrain ultra plat autour de l'étang d'Ingril et des anciens salins bordant le bois des Aresquiers.

Nous courrons sur sentiers chemins et bitume (piste cyclable) sans aucune difficulté technique et un dénivelé proche de zéro.

Pour information le parcours passe par certains endroits classés Natura 2000 en raison d'espèces d'oiseaux et espèces végétales exceptionnelles, et probablement aussi quelques moustiques !

Aspects pratiques

- **09h00** : 1^{er} regroupement sur le parking du local du Club à Saint Jean de Védas.
- ➔ Depuis St Jean de Védas le plus simple est d'emprunter la D613 vers Fabrègues puis la D114 en direction de Vic la Gardiole.
- **09h30** : 2^{ième} regroupement sur le parking de la plage des Aresquiers.
- ➔ C'est le parking situé juste après le passage du canal de Rhône à Sète.

Point GPS parking :

N 43° 27.642'

E 3° 49.194'

- Durée du footing: prévoir **1h45** (vitesse moyenne de 8,57 km/h)
- **11h15**: Retour parking de la plage des Aresquiers « Pot du sportif » offert par Védas Endurance et baignade en mer pour les moins frileux !
- **12h00** : Retour St Jean de Védas, fin de la sortie longue.



PS : La sortie longue est susceptible d'être annulée en cas de très mauvais temps ! info par email.



Courir à Saint Jean de Védas !

- ➔ Afin d'anticiper le nombre de personnes participant à cette sortie, les coureurs sont invités à cliquer sur le lien « Doodle » ci-dessous - réponse souhaitée avant le 28 mai à 22H00 :

<http://doodle.com/97g2mpuzbgknxs3>

Rappels :

- N'oubliez pas de prendre de l'eau et si nécessaire quelques apports énergétiques.
- Crème solaire et lotion anti-moustiques conseillés.
- Maillot de bain et serviette pour l'après course.
- Les sorties longues sont ouvertes aux joggeurs hors club que vous connaissez. C'est l'occasion pour eux de venir vérifier la bonne ambiance qui règne au sein du groupe.

Contact :

Yannick HEMON

yannickhemon@yahoo.com

06 64 31 40 69



A bientôt !

PS : La sortie longue est susceptible d'être annulée en cas de très mauvais temps ! info par email.