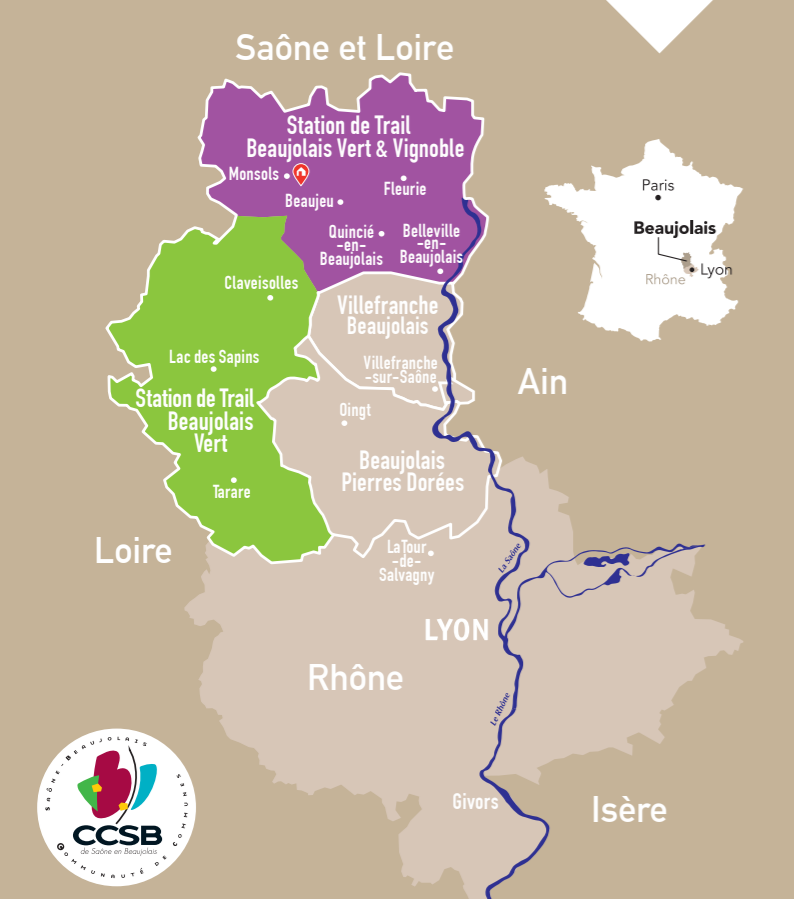




Découvrez le Beaujolais en courant

Beaujolais Vert & Vignoble



MAISON DE LA RANDONNÉE ET DU TRAIL
04 74 04 70 85 contact@maisondelarandonnee.fr
www.destination-beaujolais.com

★ MONSOLS			
20	TOUR DU MONT CHONAY	5.2 km 163 m	
	Départ MAISON DE LA RANDONNÉE ET DU TRAIL Col de Crie		
21	TOUR DU ST RIGAUD	15.9 km 559 m	
	Départ MAISON DE LA RANDONNÉE ET DU TRAIL Col de Crie		
22	GRAND TOUR DU MASSIF DU ST RIGAUD	23.9 km 799 m	
	Départ MAISON DE LA RANDONNÉE ET DU TRAIL Col de Crie		
23	BOUCLE D'AVENAS	29 km 1046 m	
	Départ MAISON DE LA RANDONNÉE ET DU TRAIL Col de Crie ou village d'Avenas		
★ FLEURIE			
25	LA MADONE	3.6 km 120 m	
	Départ Centre village		
26	PIC DE RÉMONT	11 km 266 m	
	Départ Centre village		
27	GRANDE BOUCLE	15.7 km 518 m	
	Départ Centre village		
★ QUINCIÉ-EN-BEAUJOLAIS			
28	MONT BROUILLY	11.6 km 349 m	
	Départ Salle polyvalente		
29	SAINTE MARIE	21.3 km 839 m	
	Départ Salle polyvalente		
30	MONT SOUBRAN	31.7 km 1121 m	
	Départ Salle polyvalente		
★ BEAUJEU			
31	BOUCLE TRAIL	4 km 228 m	
	Départ Stade de Beaujeu		



Station de Trail Beaujolais Vert & Vignoble

Les reliefs capricieux du Beaujolais ont façonné des paysages extrêmement variés. Cette richesse de terroirs permet de courir sur des sentiers aux caractéristiques très différentes : diversité de la technicité et du niveau de difficulté, des types de sols, des points de vue entre les vignes, les forêts, les landes et les pâturages... De quoi vous garantir une merveilleuse expérience et de nouvelles sensations à travers nos circuits.

POINTS DE DEPART

BEAUJOLAIS VIGNOBLE	BEAUJOLAIS VERT
COL DE CRIE 4 parcours FLEURIE 3 parcours QUINCIÉ-EN-BEAUJOLAIS 3 parcours BEAUJEU 1 parcours + 4 ateliers	CLAVEISOLLES 4 parcours TARARE 4 parcours + 1 atelier LAC DES SAPINS 6 parcours + 3 ateliers

 PARCOURS BALISÉS	 BASES D'ACCUEIL	Maison de la randonnée et du trail Col de Crie Office de Tourisme Cublize
 KMV	 ATELIERS TRAIL	 KILOMÈTRES DE PARCOURS

Téléchargez l'application Stations de trail

- Retrouvez les parcours
- Guidage GPS et vocal
- Les bonnes adresses autour de vous

stationsdetail.com

★ **Stade de BEAUJEU**
ATELIERS TRAIL

A BOUCLE TRAIL
- s'initier à la pratique du trail sur un petit parcours de 3,6 km proposant un terrain varié.
- améliorer sa régularité sur des parcours comportant de nombreux changements de rythme.

B CÔTE LONGUE
- Améliorer sa résistance musculaire en phase d'anaérobie lactique.
- Développer sa puissance en côte.
- Améliorer sa foulée en montée et en descente.

C CÔTE COURTE
Objectifs
- Améliorer votre puissance.
- Travailler sa technique en montée / descente.
- S'initier à l'utilisation des bâtons.

D BOUCLE VMA
Objectifs
Une boucle aux terrains variés, idéale pour vos séances rythmées !

E KMV
2.7 km
539 m D+
Objectifs
- Augmenter sa capacité à faire des efforts longs en côte et augmenter sa vitesse ascensionnelle.



RAIDLIGHT

GROUPE
ROSSIGNOL

Beaujolais Vert & Vignoble

MAISON DE LA RANDONNÉE ET DU TRAIL
04 74 04 70 85 contact@maisondelarandonnee.fr

Les Evénements

- Janvier : Trail d'Avenas
- Mars : Trail du Sanglier à Saint-Igny-de-Vers
- Avril : Ultra Beaujolais Village Trail au Péréon
- Mai : Beaujolais Challenge Trail à Villié-Morgon
- Octobre : Trail des Griseottes à Quincié-en-Beaujolais

LE BALISAGE

- > Plaques carrées de 8 cm x 8 cm,
- > Flèche noire pointée vers la direction à suivre (Norme AFNOR AC S52-111),
- > Un numéro pour chaque parcours,
- > La couleur du numéro correspond à son niveau de difficulté (comme pour les pistes de ski),
- > Les plaques sont réfléchissantes pour pouvoir courir de nuit.



LÉGENDE

Facile	Moyen	Difficile
Sens de parcours	Point de départ	Base d'accueil
		Départ Atelier

Contact pour signaler un problème de balisage ou sur le circuit : 04 74 04 70 85

