Course en sentiers / jogging

Édition 2022 : mercredi 1er juin

Participantes et participants : env. 90 personnes

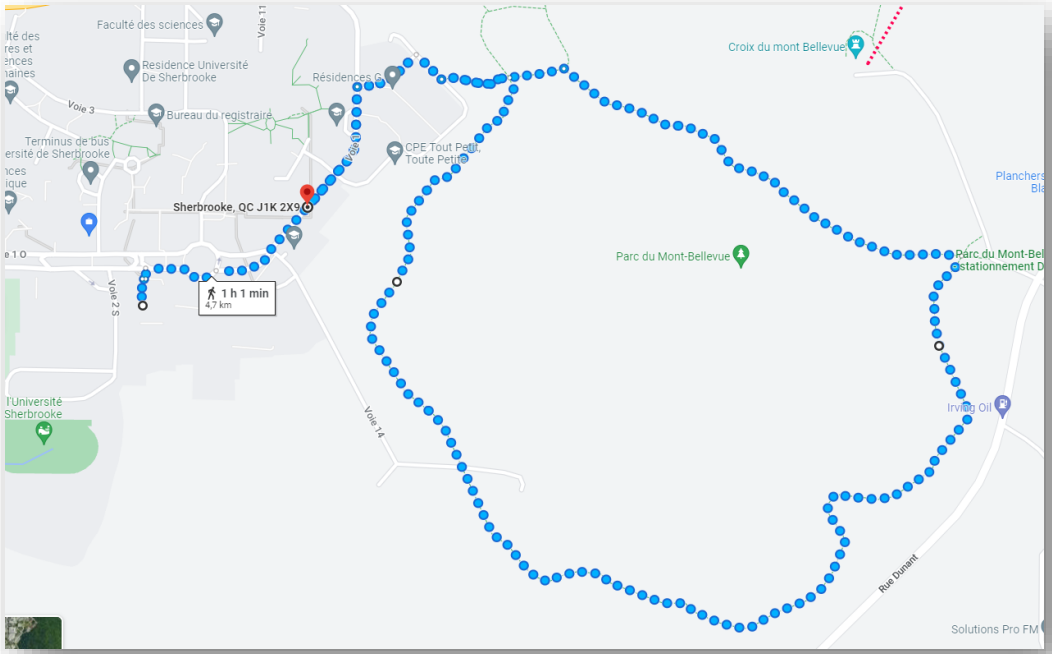
- 13 h 15 : Point de rassemblement et de départ du groupe dans le stationnement PJ-2 près du Centre sportif (site du dîner)
- Prendre la voie 1 pour accéder à l'entrée du parc du Mont-Bellevue près des résidences G
- Échauffement à l'entrée du parc et formation sur place de 2 sous-groupes :
    - Niveau 1 : 4,7 km
    - Niveau 2 : 7,5 km (pour coureuses et coureurs réguliers)
- 14 h 30 : Retour des coureuses et coureurs au stationnement PJ-2.

Entrée du parc du Mont-Bellevue

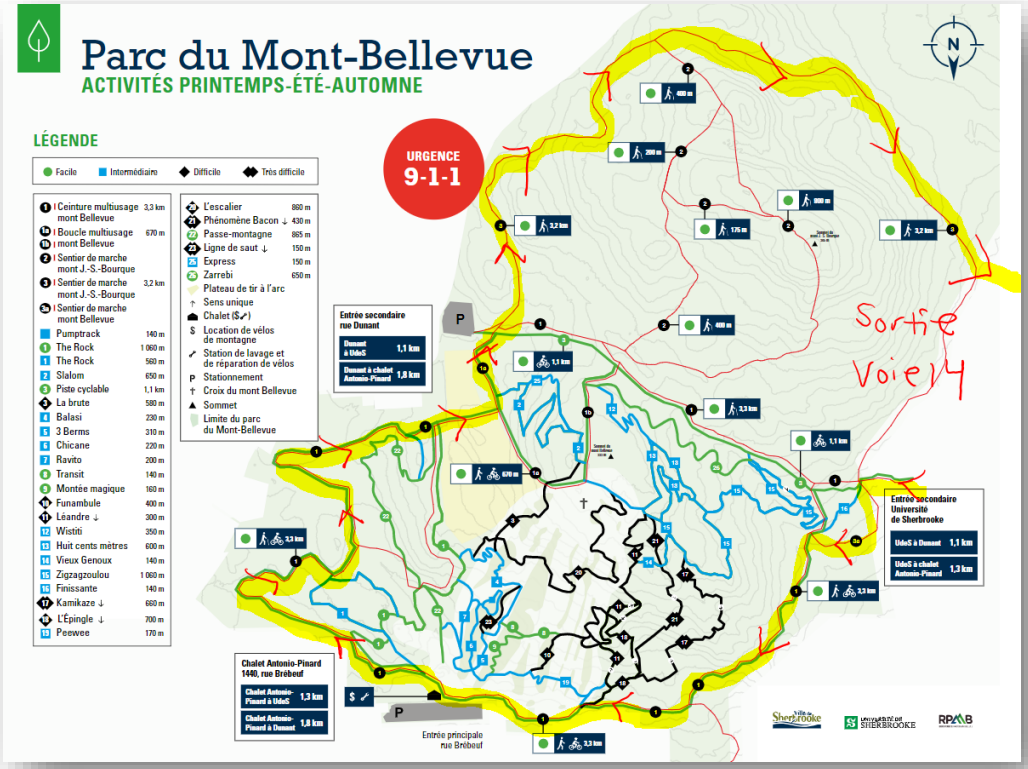
Échauffement (édition 2019)

Parcours : Course/jogging en sentiers de niveau 1

Distance : 4,7 km
Temps : +/- 45 minutes



JOURNÉES DU Personnel

Parcours : Course en sentiers de niveau 2 (pour coureuses et coureurs réguliers)

Distance : 7,5 km
Temps : 60 minutes