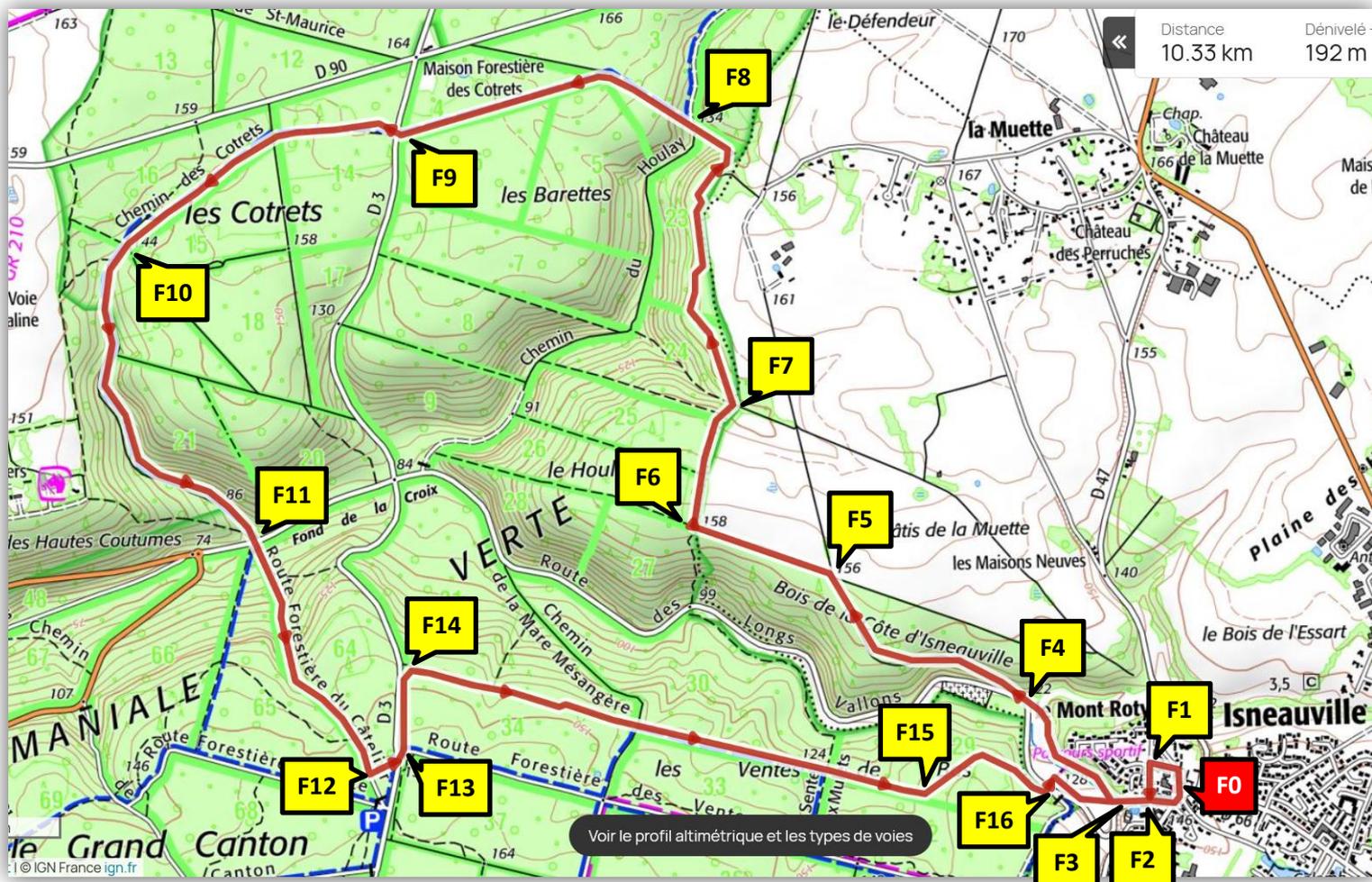


10K Challenge – Les Longs Vallons Verts L2V2

Départ : Parking Eglise Isneauville
Arrivée : Parking Eglise Isneauville
Sens de parcours : Anti-horaire

Distance : 10,3 km
Dénivelé positif : 200 m
Difficulté : Moyenne



Roadbook

F0	Km 0.0		Se diriger vers le fond du parking et prendre à gauche la sente de l'Ecole Maternelle.
F1	Km 0.1		A la sortie de la sente, prendre à gauche rue du Mont Roty.
F2	Km 0.2		Au carrefour avec la rue principale (rue de l'Eglise), prendre à droite jusqu'au parc du parcours santé du chemin de l'Ombrie.
F3	Km 0.3		Entrer dans le parc par les barrières en bois, descendre le chemin, traverser la rivière par le petit pont en bois. Poursuivre tout droit jusqu'à l'intersection. A cette intersection, continuer à descendre tout droit jusqu'à rejoindre la route.
F4	Km 0.8		Avancer sur le côté droit de la route et monter le chemin en face en contournant la barrière par le petit passage à sa droite.
F5	Km 1.5		A la première intersection en haut de la côte, prendre le chemin de gauche en lisière de forêt.
F6	Km 2.0		A la séparation du chemin, prendre à droite pour poursuivre en lisière de forêt.
F7	Km 2.4		A l'intersection au sommet d'une bosse, prendre tout droit le chemin qui poursuit en montée légère. Suivre les peintures orange sur les arbres. Le chemin oblique à gauche à 90° avant d'arriver à l'intersection avec le chemin du Houlay.
F8	Km 3.4		A l'intersection, prendre la montée en face en suivant les balises bleues et jaunes sur les arbres et poursuivre Jusqu'à la route.
F9	Km 4.4		Traverser la route et s'engager dans le chemin des Cotrets en face par la petite trouée. Ce chemin est assez sinueux (et gras) jusqu'à croiser un chemin plus large. Le couper et continuer en face sur le même chemin.
F10	Km 5.3		Vous arrivez à une nouvelle grande intersection, poursuivre en face et continuer sur ce chemin jusqu'à croiser la route des Longs Vallons après avoir franchi une barrière en bois.
F11	Km 6.5		Traverser la route des Longs Vallons et prendre en face la route forestière du Câtelier qui monte fort pendant 800m.
F12	Km 7.3		En haut de la côte, avant d'arriver à la route que vous apercevez, prendre le chemin à gauche jusqu'à rejoindre la route (D3).
F13	Km 7.4		Traverser la route, engagez-vous en face sur la route indiquée par le panneau en bois « Cr de la Mare Mésangère ». Aussitôt après avoir franchi la barrière en bois, prendre le petit chemin à gauche et le suivre en surplomb de la route. 300 m plus loin, le chemin vire à droite à 90°.
F14	Km 7.7		Suivre le virage et continuez ce chemin en montagnes russes toujours tout droit pendant 1.6 km pendant lesquels vous croiserez 2 grands chemins perpendiculaires. Soyez vigilant après cette 2 ^{ème} intersection car 300m plus loin, il faudra laisser votre chemin principal. Le chemin principal continue tout droit mais il faut repérer le chemin à gauche sur une zone plutôt dégagée qui ne le laisse pas apparaître franchement. Engagez-vous à gauche, le chemin redevient bien visible quelques mètres plus loin. Suivez ce chemin sinueux en
F15	Km 9.3		descente jusqu'à rejoindre la route des Longs Vallons.
F16	Km 9,8		Traverser la route pour entrer dans le parc du parcours Santé du chemin de l'Ombrie. Aussitôt après la barrière, prendre à droite et suivre le chemin en herbe entre les jeux pour enfants et le grillage. Continuez tout droit jusqu'à rejoindre le chemin carrossé qui remonte à la route.
F3	Km 10.1		Sortir du parc et prendre la route à gauche. Rester sur cette route jusqu'à l'entrée du parking de l'Eglise.
F0	Km 10.3		Vous êtes arrivés. Félicitations !