

Amis et Adeptes de la Marche Nordic et de la Randonnée Pédestre de Dijon

Maison des Associations, 2 rue des Corroyeurs, Boite E3, 21000 DIJON

Un petit tour avant la participation à l'EURO NORDIC WALK 2018

La météo très mitigée durant le mois de mai ne nous a pas encouragés pour notre préparation au grand parcours du dimanche 10 juin de l'EURO NORDIC WALK à Méaudre.

L'accompagnateur de Marche Nordic Fédéral du club nous avait préparé un parcours avec certaines difficultés afin de n'être pas trop surpris le dimanche à Méaudre.

Parti de Flavignerot, nous faisons un premier passage au Leuzeu.

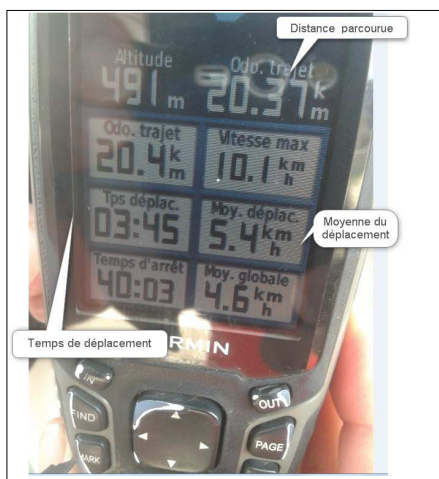
Pas de besoin en eau chacun en avait encore suffisamment. Nous mettons le cap vers la roche Pompon.

Au débouché avec le chemin venant de la rente des Ecotois 4 trailliers passés dans un tout petit sentier se débarrassent des toiles d'araignées et pour certains des TIQUES. Ils 'montent' par un chemin plus direct vers la roche Pompon. Nous, nous contournons par la gauche pour une montée un peu moins 'raide'. Arrivés sur la crête, nous prenons le sentier à droite pour suivre la courbe de niveau qui nous amène au niveau de la « roche POMPON » altitude 580m environ. Nous en profitons pour nous accorder une petite pause d'une quinzaine de minutes et grignoter.

C'est parti pour la 2ème partie, descente vers le Leuzeu pour un possible ravitaillement en eau. Nous y trouvons des photographes amateurs chevronnés qui réalisent pour leur propre compte des 'macros' de plantes, d'insectes. Brève halte, nous poursuivons en direction de Corcelles les monts en passant par le col de la Maille et la combe de Notre Dame d'Etang.



Vue de la Roche POMPON



Pour un exercice particulier, Jean nous a réservé la montée de la combe de VIC (certains diront la contre OUF, environ 800 à 1000m de montée avec 264m D+) pour prendre ensuite à gauche le chemin balisé vers Corcelles.

Encore une petite montée pour accéder au plateau du Mont d'Afrique et redescendre vers Flavignerot.

Parcours parfois dur pour les cuisses, les épaules aussi, qui ont été mises à l'épreuve, mais contentes Anne et moi (Sylvie) d'avoir effectuées ce périple. Nous avons marché à notre rythme, et avons parfois appuyé sur les bâtons sans excès ; sommes satisfaites de nos performances.

Dans un temps acceptable et respectable pour nous, nous bouclons nos 20,400km en 3h45mn avec 726m de D+.

Sylvie