

# Sortie longue, ce dimanche 8 juillet

Bonjour à tous,

Ce dimanche, le 8 juillet, une sortie longue est proposée et ouverte à toutes et tous.

Un parcours de faux plat montant au début sur 6 km., puis montée sur 6 km. et retour. En tout environ 20 km et 1000 m de dénivelé ,il est possible de raccourcir.

Le trajet part du Rosex,Les Diablerets, le Pillon,Retaud,Isenau,Marnex,Metraille et retour au Rosex.

Pic- nique sur place.

RDV à 8h.30 sur le parking à la sortie autoroutière de Montreux , gratuit le dimanche.

Ne pas oublier à boire,une casquette et un coupe-vent.

Bernard