

# Un entrainement le dimanche 22 juillet

Une sortie « longue » vous est proposée le 22 juillet avec comme programme,

-rdv sur le parking à la sortie autoroutière de Montreux à 7h.45(gratuit le dimanche)

-déplacement jusqu'à Orsières, puis bus(prendre abt 1/2 tarif) pour Ferret

-de Ferret, à la course jusqu'à Inssert sur env.12km. de faux plat descendant

-depuis Inssert, montée à Champex-Lac, env.4km. et 400m. de dénivelé

-de Champex-Lac, descente à Orsières, env.5km. et 860m. de dénivelé

-raffraichissement et pic-nique sur place avant le retour.

Alors intéressé(ée).