

## Atelier Côte Longue Saint-Pierre-sur-Erve

**Départ** Route de Saint Jean sur Erve, Saint-Pierre-sur-Erve**Arrivée** Route de Saint Jean sur Erve, Saint-Pierre-sur-Erve

## Caractéristiques

↔ 326.00 m

↗ 21 m

↘ -

↑ 96 m

⚡ Très difficile



## Description

Cet atelier permet au traïler de travailler au travers des répétitions de 30 sec à 1 minute afin de travailler l'intensité et la rapidité de la foulée. Cet atelier peut permettre au traïler de travailler leur engagement physique en répétant un grand nombre d'aller retour pour réaliser le plus de dénivelé possible. Enfin cet atelier permettra d'améliorer la préparation mentale avec l'intensité des séances et de faire progresser le dépassement de soi.

Le panneau de présentation des circuits et ateliers se situe sur le parking qui est près du chemin de la chapelle Saint-Sylvain. Il est à 90m du point de départ.

AVANT DE PARTIR, TÉLÉCHARGEZ LE  
PARCOURS SUR L'APPLI ON PISTE

- 🔊 Guidage GPS et vocal
- 📍 Les bonnes adresses autour de vous
- 📊 Trackez et enregistrez vos performances
- ⭐ Relevez nos défis
- 🗣️ Partagez votre expérience



## CONTACTS

Office de tourisme de  
Sainte Suzanne – les  
Coëvrons:  
+33 2 43 01 43 60



Numéros  
d'urgence

112 | 114

## Atelier Côte Longue Saint-Pierre-sur-Erve

## Suivez le balisage

## Balisage parcours

## Balisage atelier



## Légende

- Point de départ
- Point d'arrivée
- Point d'eau
- Zone de vigilance

Niveau de carte • Outdoor



