FEYZIN VENISSIEUX ATHLETISME
AFA Depuis 1974
☎siège: 04.78.70.81.08 **Email:** afafeyzin@free.fr **Site internet :** http://afafeyzin.free.fr/

SAMEDI 1ER JUILLET : SORTIE JOURNEE AU BARRAGE DE COUZON A CHATEAUNEUF SUR LOIRE

Rendez-vous à **8h10** au parking du Centre Equestre à Feyzin ou à **9h00** sur place au barrage de Couzon
Compter 40 minutes du parking du Centre équestre et 34 km jusqu'au barrage.
Pour s'y rendre :
Autoroute direction Saint Etienne, sortie 11 : Rive de Gier / Saint Martin la Plaine puis à gauche en direction de Rive de Gier. Traverser Rive de Gier en direction de Chateauneuf / Ste Croix en Jarez et prendre la D30. Passer Chateauneuf et prendre la route de Sainte Croix en direction de Sainte Croix en Jarez jusqu'au barrage :

* **Attention** : En plus de la distance sur la journée, il y a du dénivelé.
Rapprochez-vous de votre coach pour savoir si vous êtes capable de faire cette sortie

* **Déroulement** : Le matin, environ 10 km à parcourir dont des côtes. Vers 12h30 repas tiré du sac dans un endroit défini, puis vers 14h00, nous repartons pour environ 5 km, retour aux voitures vers 15h30.

* **Les conseils des coachs** :
- Prendre de quoi s'hydrater tout au long de la journée, il risque de faire chaud et la marche est plus longue que d'habitude. Un minimum d'1.5 L est nécessaire. Si vous avez des sacs à dos avec poche à eau, prenez-les.
- Chacun ramène de quoi manger qu'il tirera du sac à la pause déjeuner. On ne repassera pas par les voitures de toute la journée, donc il faut que cela tienne dans le sac.
- Pensez à prendre un gobelet
- Quelques barres de céréales ou vitaminées pour palier au coup de mou.
- Ne pas surcharger les sacs à dos.
- Pensez aux casquettes, chapeaux et crèmes solaires, le soleil risque de taper fort.
- Bien entendu, de bonnes chaussures de marche (Rando ou trail) ainsi que vos Bâtons.
- Votre bonne humeur, comme d'habitude :)

Les sorties de Juillet :
Samedi 8 à Villette de Vienne, samedi 15 à Marennes, samedi 22 à Chaponnay, samedi 29 à Chuzelles.
Plus de précisions par la newsletter du mercredi ou le site de l'AFA, onglet "Loisir-marche nordique" :
http://afafeyzin.free.fr/Marche_Nordique/Nordique.htm