

Départ Base d'accueil Sainte-Suzanne, Sainte-Suzanne-et-Chammes**Arrivée** Base d'accueil Sainte-Suzanne, Sainte-Suzanne-et-Chammes**Caractéristiques**

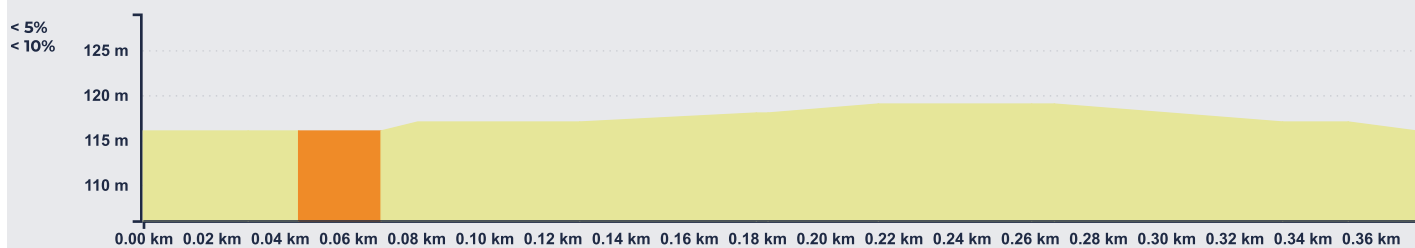
↔ 373.00 m

↗ 2 m

↘ -

↑ 118 m

- Facile

**Description**

Un atelier VMA bien utile pour les activités d'endurance telle que le Trail mais aussi le vélo ou d'autres activités. Cet atelier vous permettra de programmer des séances au seuil par exemple pour améliorer votre résistance à l'effort.

**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 Boucle VMA Sainte-Suzanne

Suivez le balisage

Balisage parcours

Balisage atelier



Légende

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

Niveau de carte • Outdoor

