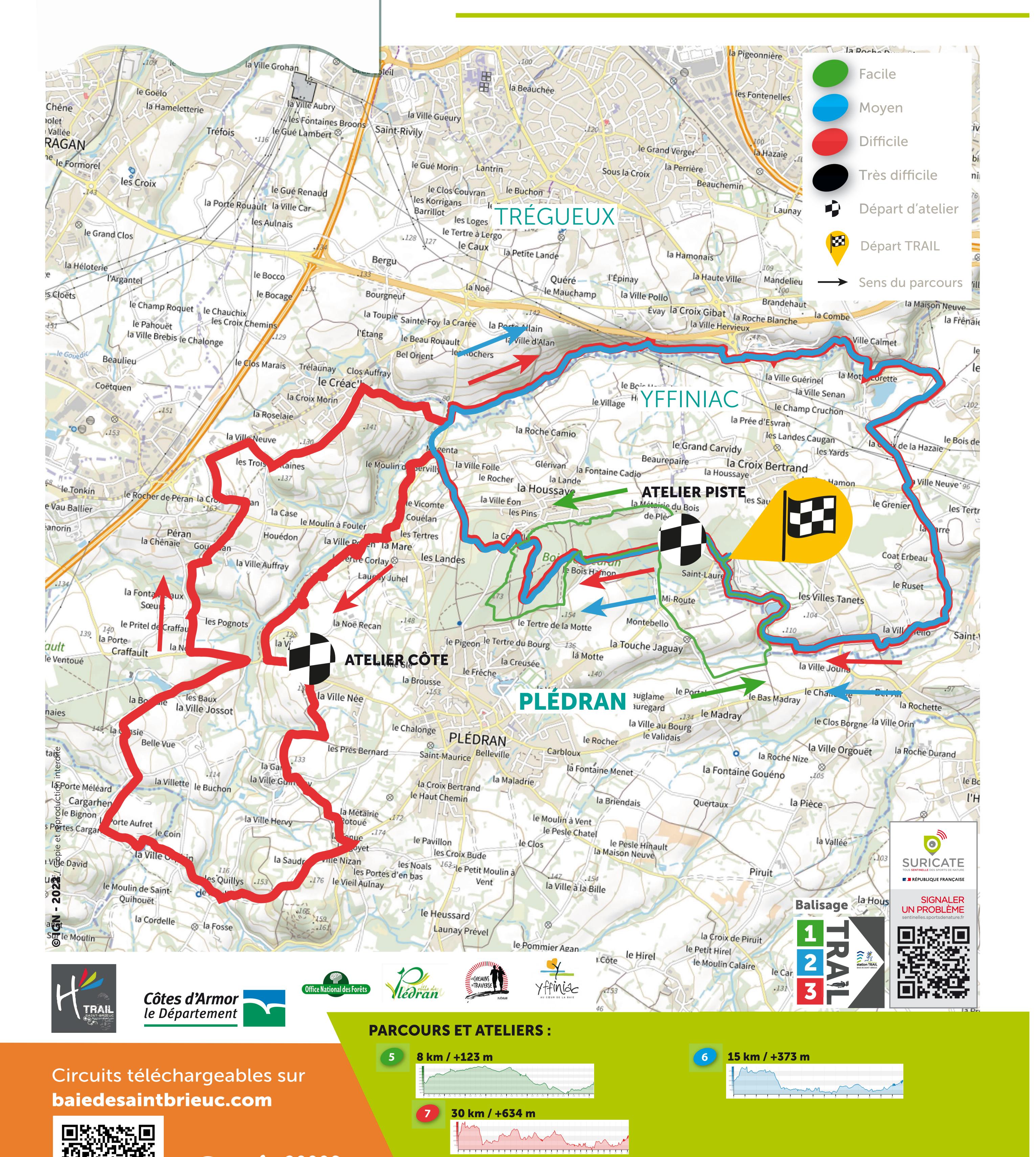


Carte de départ

PLÉDRAN / YFFINIAC - Hippodrome



ATELIER CÔTE -> 400 m / +25 m

Pour travailler votre puissance, votre

technique en montée et descente, ou

s'initier à l'utilisation de bâtons.



ATELIER PISTE -> 1,9 km / + 20 m

Effectuer des tests pour déterminer sa

VMA (Vitesse Maximale Aérobie).

TOURISME