

VOIRON

LAC DE PALADRU

CHARTREUSE

DESTINATION
PAYS
VOIRONNAIS

RANDONNÉE PÉDESTRE

LA MARCHÉ RAPIDE DU LOUP



D Parking des Pâtières à Rives

Bien chaussés, et éventuellement équipés de bâtons adaptés, vous voilà prêt pour une marche sportive où vous allez plus vite qu'à la normale mais sans courir... et à votre allure. Cette activité, permettant de travailler le souffle et presque tous les muscles, avec peu de traumatismes, se pratique plutôt à plat comme sur le parcours qui vous attend dans la plaine de la Bièvre.

Depuis le parking, vous le rejoignez par 700 m de petit échauffement. Dès la route traversée (D50f) que vous aurez longée avec prudence, vous n'avez qu'à suivre le chemin tout en terre.



 Plaine et coteaux

 1 h

 6,6 km

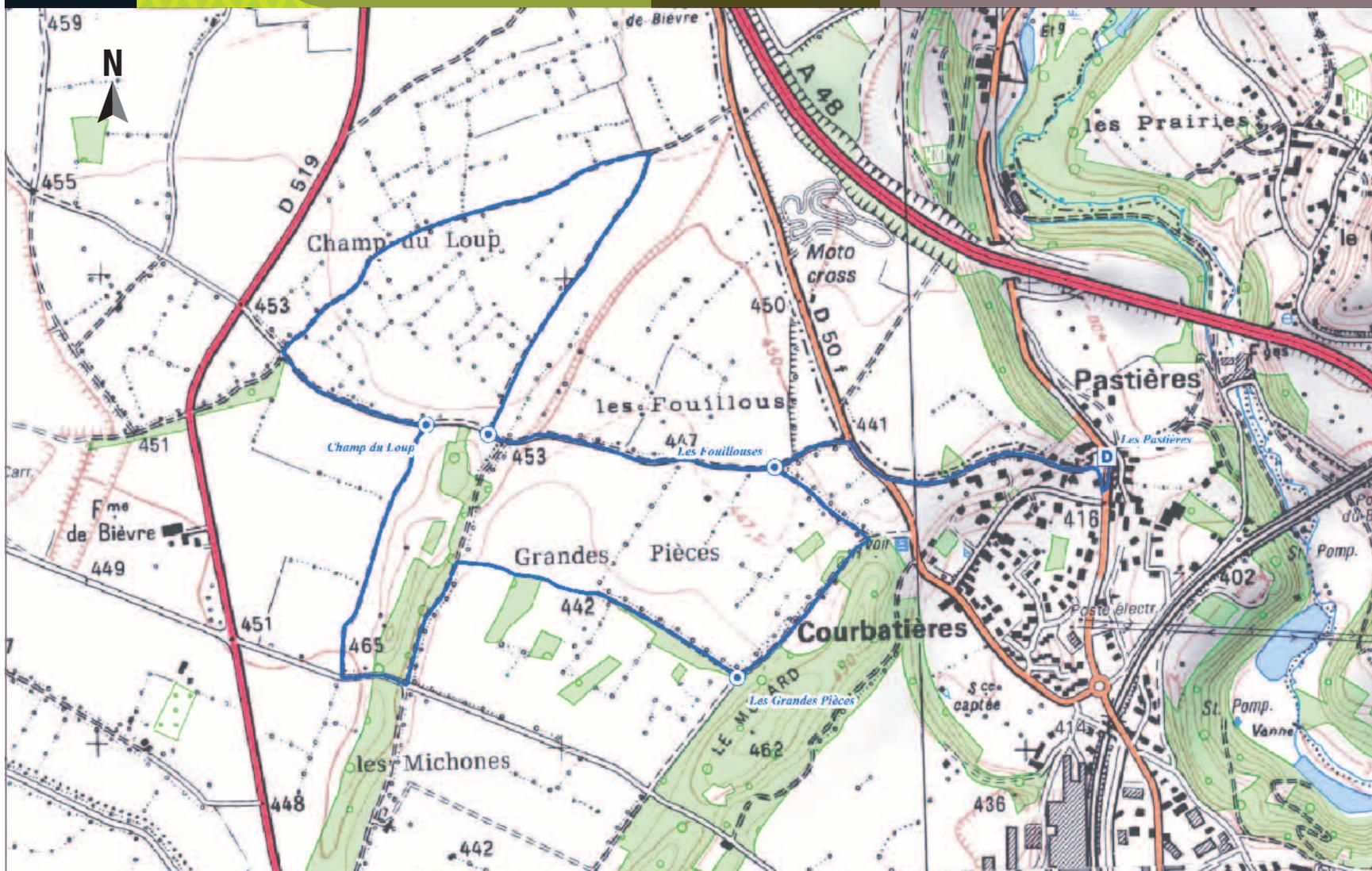
 10 m de dénivelé



NIVEAU DE PRATIQUE

Rapido mais trop !





ÉTAPES DU CIRCUIT

D PARKING DES PASTIÈRES À RIVES

- ⊙ Les Pastières
*(Attention à la traversée
de la RD50)*
- ⊙ Les Fouillouses
- ⊙ Champ du Loup
- ⊙ Les Grandes Pièces
- ⊙ Les Pastières

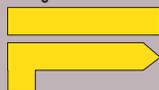


BALISAGE DU CIRCUIT

Bonne direction



Changement de direction



Mauvaise direction



RECOMMANDATION :
RESPECTEZ LES PRAIRIES
ET LES CULTURES
EN RESTANT TOUJOURS
SUR L'ITINÉRAIRE BALISÉ.



Plaine et coteaux



1 h



6,6 km



10 m de dénivelé



NIVEAU DE PRATIQUE