



# Etang-Salé

A pied ou à VTT

Samedi 23 mars 2019



Deux possibilités de randonner vous sont offertes ce samedi 23 mars 2019 : à pied ou à VTT. A pied, vous irez jusqu'à l'Etang du Gol et reviendrez sur vos pas. A VTT, vous ferez le tour de la forêt domaniale de L'Etang-Salé. La rando VTT est réservée aux bons cyclistes.

Au retour, nous nous retrouverons autour d'un bon pique-nique partage !

## Le Rendez-vous

Nous retrouverons à 9 h 00 au lieu-dit Le Gouffre à la sortie sud de L'Etang-Salé les bains. Nous laisserons nos voitures avec le pique-nique de midi et nous formerons les deux groupes : marcheurs et VTTistes.

Pour les VTTistes, un petit contrôle des équipements minimum suivants sera effectué :

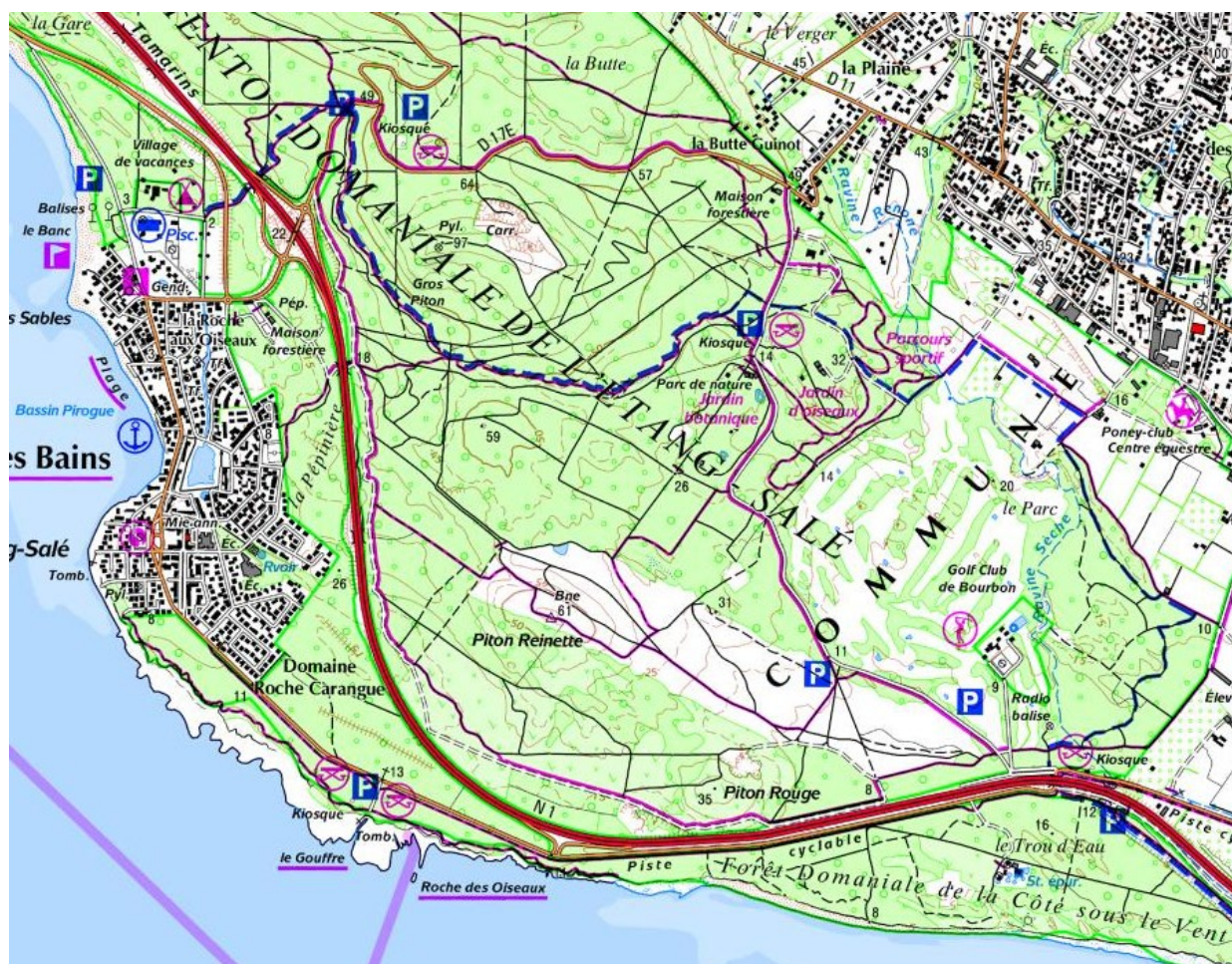
- Casque
- Gants
- Pompe à vélo
- Bombe anti-crevaisson

## Circuit de randonnée pédestre



Relativement facile, à part quelques passages sur un terrain sablonneux, ce circuit est adapté pour tout type de randonneurs. D'une longueur de 10 km environ, il fait la jonction entre le Gouffre et les rivages de l'Étang du Gol. Compter environ 3 heures pour faire l'aller-retour. Vous pourrez le faire soit sur le sentier de randonnée, soit en longeant par endroits la côte. Mais cette variante est bien entendu un peu plus ardue.

## Circuit VTT



Il emprunte en partie celui de la randonnée pédestre. Mais il va passer sous la 4 voies (le tracé en bleu pointillé sur la carte) pour remonter vers le poney club, contourner le Jardin d'oiseaux, pour nous faire passer de nouveau sous la 4 voies à l'entrée nord de L'Etang-Salé. Les VTTistes termineront leur parcours en déambulant dans les ruelles de la ville avant de rejoindre la piste cyclable à la sortie de la ville.

La boucle fait à peine plus de 10 km avec un dénivelé positif relativement faible (50 m), donc il ne devrait pas y avoir de difficultés particulières. Cependant, il faudra être très vigilant dans l'observation du Code de la route et ne jamais à deux ou plus en ligne, à partir du moment où nous serons un groupe, afin de ne pas gêner la circulation routière sur les tronçons partagés avec les automobilistes.

## Pique-nique partage

Nous terminerons cette sortie par un pique-nique partage au Gouffre.

## Equipement nécessaire

- Un sac à dos contenant :
  - o Une bonne quantité d'eau (2 litres)
  - o Le fond de sac habituel : lampe frontale, couverture de survie, sifflet, vêtement chaud, cape de pluie
  - o De quoi grignoter sur le parcours
- Une paire de chaussures de randonnée légère
- Casquette, lunettes de soleil, crème solaire
- Et pour les VTTistes, un VTT en bon état d'entretien et de roulage, et les équipements indiqués ci-dessus : casque, gants, pompe à vélo, bombe anti-crevaison. Genouillères et coudières sont conseillées, ainsi qu'un t-shirt visible de loin.

Pour le pique-nique partage, outre vos spécialités culinaires et l'apéro à partager, n'oubliez pas d'apporter des fauteuils de plage, vos assiettes-couverts-timbales, des paréos à étendre au sol, voire si vous en êtes équipés des bâches pour essayer de nous faire un coin d'ombre.

## Inscriptions

Vous pouvez vous inscrire dès à présent sur notre site, à la page Adhérent, ou en envoyant un mèl à [contact@cheminsdetraverse2010.org](mailto:contact@cheminsdetraverse2010.org). Clôture des inscriptions : vendredi 22 à 17 h 00.