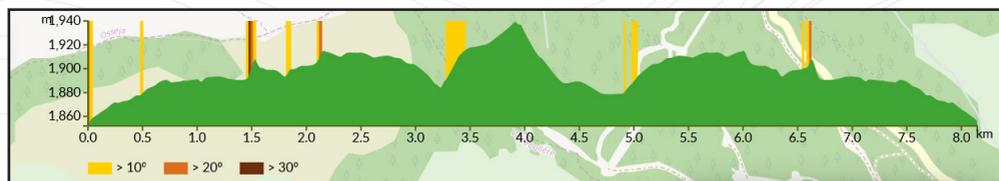
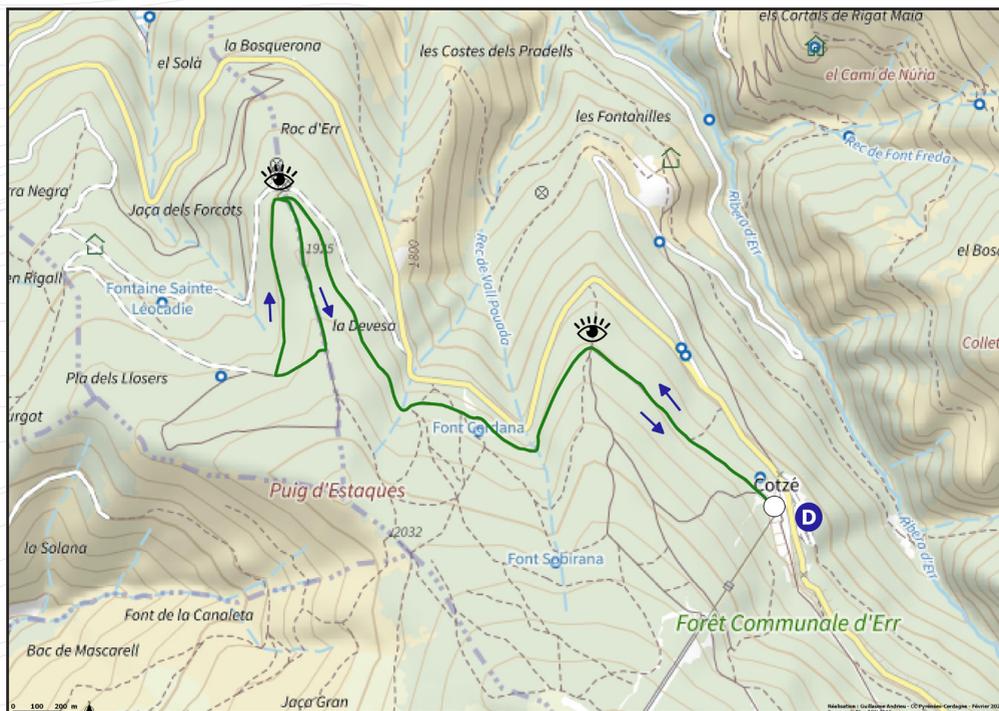




TRAIL

Niveau Vert	Dénivelé +158m
Point de départ Cotzé	Aller-retour
Longueur 8.1km	Altitude max 1940m



ASTUCES - IDÉES

Ce parcours peut se pratiquer en été (randonnée) et en hiver (raquettes). Régulièrement enneigé, ce parcours assure une jolie promenade au milieu des sapins.

This route is a hike in summer and in winter snowshoe can be used. Regularly snowy, this course ensures a nice walk among the fir trees.

Este curso se puede practicar en verano (senderismo) y en invierno (raquetas de nieve). Esta ruta, habitualmente cubierta de nieve, ofrece un agradable paseo entre pinos.



PETIT TOUR EN FORÊT - PARCOURS TRAIL



PETIT TOUR EN FORÊT

ESPACE OUTDOOR PUIGMAL PYRÉNÉES-CERDAGNE

1

Se mettre en jambe et découvrir le trail !

Le parcours est sur une piste forestière assez large et peu technique.

Le début du parcours se fait sur un faux plat montant avec quelques zones de repos.

C'est sur la première montée qu'il faut travailler le cardio.

Une descente douce dans la forêt permet une récupération et, en suivant, la piste forestière qui est principalement descendante.

Quick tour in the forest

Get on your feet and discover the trail!

The course is on a fairly wide and easy forest track. The beginning of the course is on a slight slope with some rest areas.

It's on the first climb that you have to work the cardio.

A gentle descent into the forest allows recovery and the rest of the forest trail is mainly descending.

Pequeño recorrido en el bosque

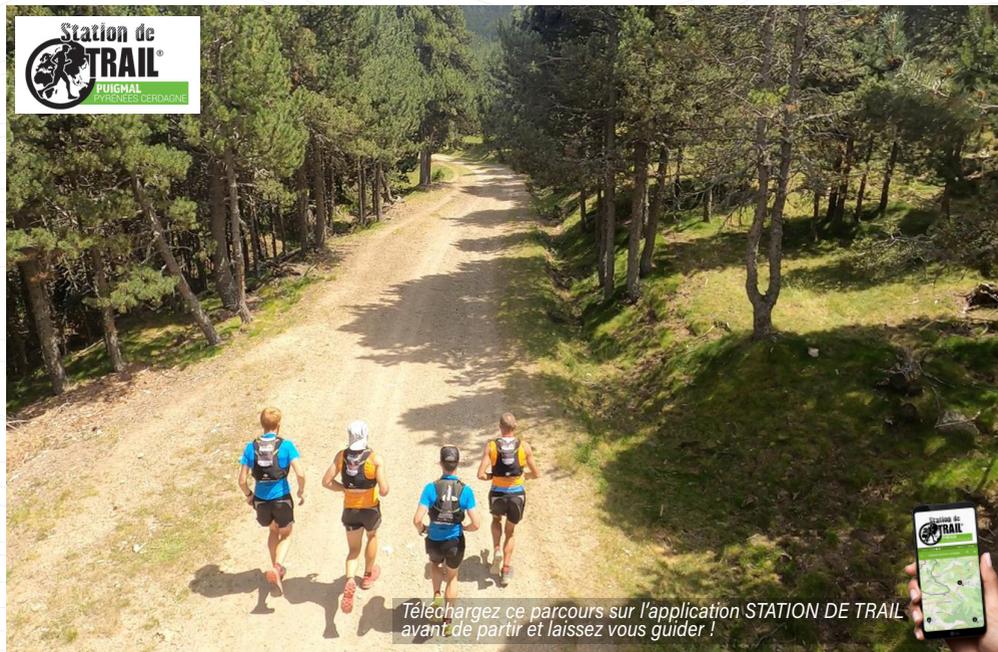
¿Preparado para descubrir el Trail?

El recorrido se encuentra en una pista forestal ancha y poco técnica.

El inicio del recorrido es un falso llano en subida con algunas zonas de descanso.

Durante la primera subida es cuando tienes que trabajar tu cardio.

Un leve descenso hacia el bosque permite recuperar porque la pista forestal es principalmente en bajada.



Téléchargez ce parcours sur l'application STATION DE TRAIL avant de partir et laissez vous guider !

 *Vivez Pyrénées-Cerdagne en Pleine Nature*

Office de Tourisme communautaire Pyrénées-Cerdagne - www.pyrenees-cerdagne.com - +33 4 68 04 15 47