

## UN PONT PLUS LOIN

Le but de cette sortie est de marcher en petits groupes sur une distance et à une allure que vous choisirez, en essayant peut-être de voir si vous n'êtes pas capable de faire un peu plus de km que d'habitude.

- Habituellement vous randonnez une bonne dizaine de km, pourquoi pas aujourd'hui en faire 15, 16 et même 17, dans la matinée, voire un peu plus si vous emmenez le casse-croûte ...

- Vous êtes de ceux à qui 17 km ne font pas peur ? Essayez donc les 25 pour voir ou 29 pourquoi pas ? - 29 km, vous les avez déjà faits, qu'à cela ne tienne, Seclin – Pont à Vendin - Seclin = 38 km cela vous laisse de la marge...

Le circuit est au départ de Seclin, le long du canal jusque-là Deûle, puis à gauche, toujours le long du canal du même côté jusqu'à Pont à Vendin **et retour par le même chemin** (voir plan avec les repères kilométriques).

Les distances indiquées sont comptées Aller **et** retour

Partez sur l'itinéraire, et dès que vous le désirez, faites demi-tour pour rentrer à Seclin. **Rappel : Les distances inscrites sur le plan sont celles « aller et retour ».** C'est un peu monotone diront certains, mais pas de montée, pas de boue, pas d'ornières ni de cailloux et je suis sûr que vous vous arrêterez au bout du canal de Seclin pour observer les mouettes ou à l'écluse de Don pour regarder passer les péniches.

**ATTENTION** : Se « tester » pour mieux connaître ses limites, ne veut pas dire les dépasser exagérément et faire n'importe quoi.

Il vous est demandé de respecter ces quelques conseils :

- Marcher en groupe (2 personnes mini) de force égale si possible,
- Pas d'efforts supplémentaires si vous n'êtes pas « en pleine forme »,
- Prévoir une pause d'au moins 5 minutes toutes les heures,
- obligez vous à vous nourrir régulièrement par petites quantités (fruits secs, chocolat, pain d'épices et buvez souvent. Ne pas attendre d'avoir faim pour manger, ni d'avoir soif pour boire.

De l'eau bien sûr ... 😊 😊

Surtout, bien comprendre que cette sortie n'est pas un concours à celui qui va faire le plus de Km, mais l'occasion de se faire plaisir avec une rando personnalisée et à votre rythme sur un itinéraire sans difficulté, si la météo restait bonne.

Bonne randonnée !

