

Date	Vendredi 10 mai 2024
Parcours	Le chemin des Légendes (sentier des milles marches) depuis Langlade.
Parcours réalisé	11,3 km / 682 m de dénivelé cumulé env. (à mon appli)
Commentaires	Nous étions 8 participants pour cette très belle rando du pont de l'Ascension . Très beau temps : 12 - 23 °c , avec une très légère brise ! 1° partie très physique : 555 m de dénivelé sur 3,3 km... avec des parties presque d'escalades ! Quelques chutes de glycémie au 3/4 de la montée !!! Arrivée au lac de Vésole pour le repas bien venu ! Reste de la rando cool et très bien. Un bon demi à St Chinian nous a fait beaucoup de bien !

