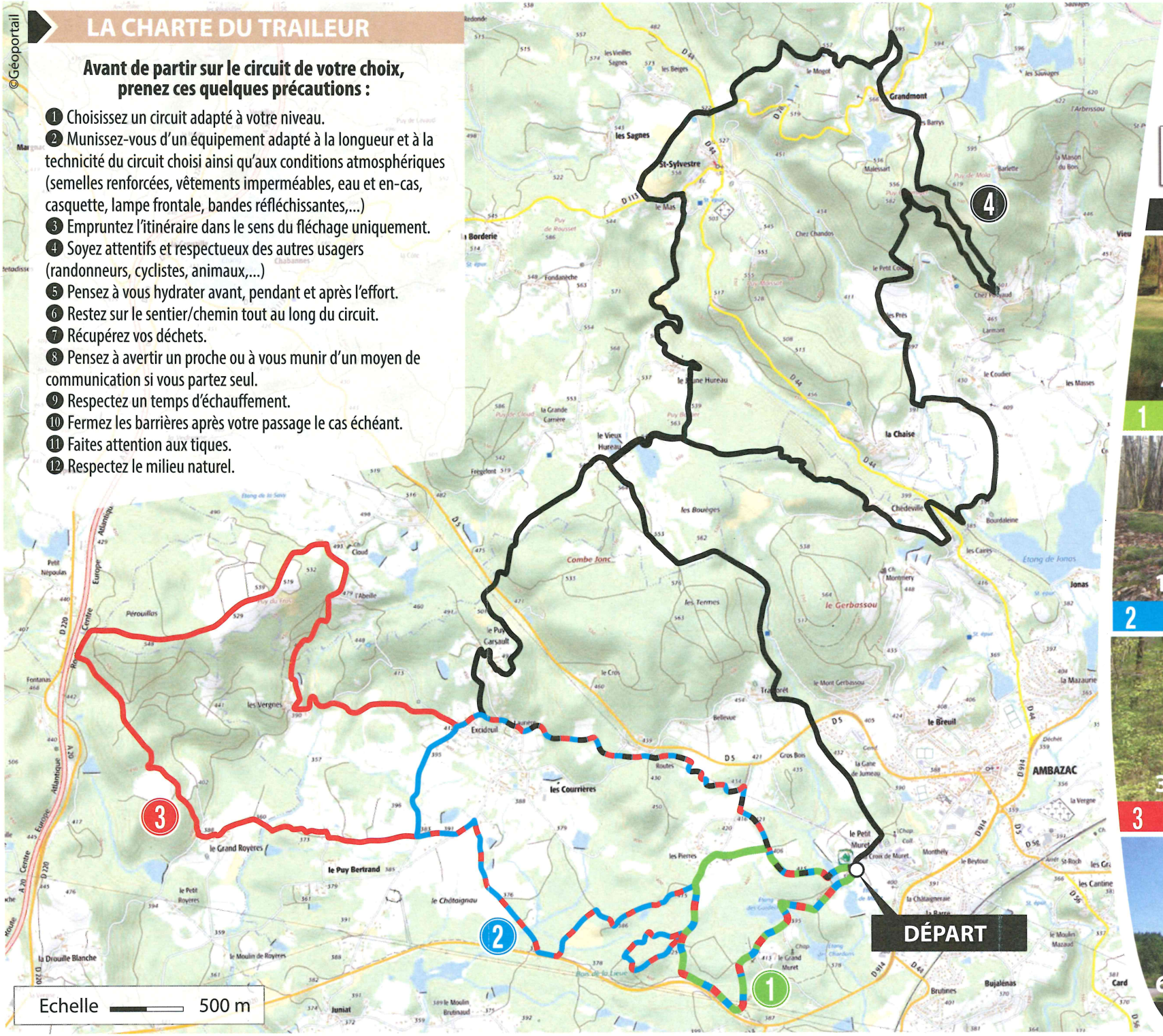
©Géoportail

LA CHARTE DU TRAILEUR

Avant de partir sur le circuit de votre choix, prenez ces quelques précautions :

1. Choisissez un circuit adapté à votre niveau.
2. Munissez-vous d'un équipement adapté à la longueur et à la technicité du circuit choisi ainsi qu'aux conditions atmosphériques (semelles renforcées, vêtements imperméables, eau et en-cas, casquette, lampe frontale, bandes réfléchissantes,...)
3. Empruntez l'itinéraire dans le sens du fléchage uniquement.
4. Soyez attentifs et respectueux des autres usagers (randonneurs, cyclistes, animaux,...)
5. Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort.
6. Restez sur le sentier/chemin tout au long du circuit.
7. Récupérez vos déchets.
8. Pensez à avertir un proche ou à vous munir d'un moyen de communication si vous partez seul.
9. Respectez un temps d'échauffement.
10. Fermez les barrières après votre passage le cas échéant.
11. Faites attention aux tiques.
12. Respectez le milieu naturel.



LE BALISAGE

Mauvaise direction / Balisage nocturne

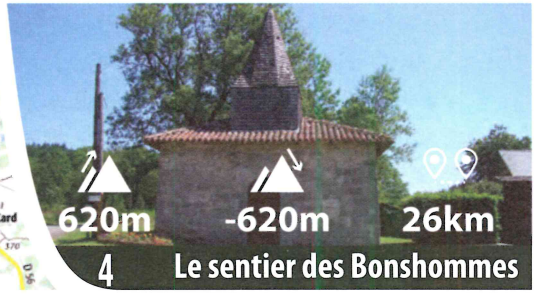
Tourner à droite pour suivre le circuit N°1 / Tourner à gauche pour suivre les circuits N°2 et N°3

LES CIRCUITS

1 Le sentier de l'ermite

2 Le sentier du dolmen

3 Le sentier des Puys



4 Le sentier des Bonshommes

1 - Le sentier de l'ermite

Il s'agit d'un parcours « découverte » autour de Muret dont la base est commune avec le sentier du dolmen et le sentier des puys. Après le passage entre les deux étangs le sentier suit une piste jusqu'à l'étang des Gardèches et s'enfonce dans la forêt. Il passe à proximité de la fontaine et de l'oratoire de Saint Etienne et plus loin, il passe à côté d'un dolmen. À découvrir pour les curieux(ses)... Le retour se fait plus à découvert avec une petite descente technique.

2 - Le sentier du dolmen

Plus exigeant, ce parcours conviendra aux personnes qui ont déjà une petite expérience du trail. Essentiellement plat au départ avec quelques faux plats, il présente une boucle pour découvrir le dolmen de la Lieue puis continue en forêt avant de sortir sur des paysages plus ouverts autour du Puy Bertrand. Le retour emprunte de très vieux chemins qui nécessitent d'être vigilant au niveau du placement des pieds.

3 - Le sentier des puys

Version allongée du sentier du dolmen, le sentier des puys conviendra aux personnes expérimentées. D'ailleurs il commence à approcher les reliefs de la montagne limousine. Relativement plat jusqu'au Grand Royères, le parcours offre une belle montée sur terrain caillouteux jusqu'au village de Cloud. Ensuite la descente jusqu'aux Vergnes offre une très belle vue sur les monts d'Ambazac.

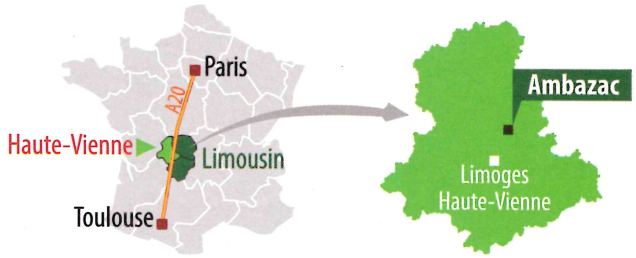
4 - Le sentier des Bonshommes

Beaucoup plus exigeant, ce parcours s'adresse aux personnes qui ont une solide pratique du Trail. Après un départ tranquille sur chemin roulant, la côte de Trasforêt annonce la couleur jusqu'au Vieux Hureau, côte qui se poursuit en faux plat jusqu'à Saint Sylvestre et Grandmont. Ne ratez pas la chapelle qui témoigne de la grandeur passée de l'ordre Grandmont, l'un des ordres monastiques les plus importants du Moyen-Age. Descentes sur chemins caillouteux en forêts, terrains plats et montées vont s'enchaîner pour conclure une boucle au Vieux Hureau. Le retour à la base se fera en descente sur de très vieux chemins parfois très techniques, surtout après le Puy Garsault.

Courir à Ambazac

Le club, Les Godasses Ambazacoises, est une association loi 1901 située à Ambazac (87), créée en septembre 2011 et compte aujourd'hui environ soixante-cinq licenciés encadrés par trois entraîneurs et une école d'athlétisme avec deux éducateurs. Trois entraînements sont proposés par semaine, même pendant les congés scolaires, ceux-ci se déroulent les mercredis et les vendredis pour des séances spécifiques et les dimanches matin sont consacrés à la sortie longue pour découvrir les chemins des Monts d'Ambazac, où est organisée tous les ans à la Pentecôte, la course «Les Gendarmes et les Voleurs de Temps».
Une animation sera programmée une fois par mois, avec un thème différent à chaque fois et des stages seront organisés.

Pour venir...



Contacts

lesgodassesambazacoises.wordpress.com

lesgodassesambazacoises

Urgences : **112** ou **15** • Pompiers : 18 • Gendarmerie : 17

Partenaires

Ambazac Ville sportive

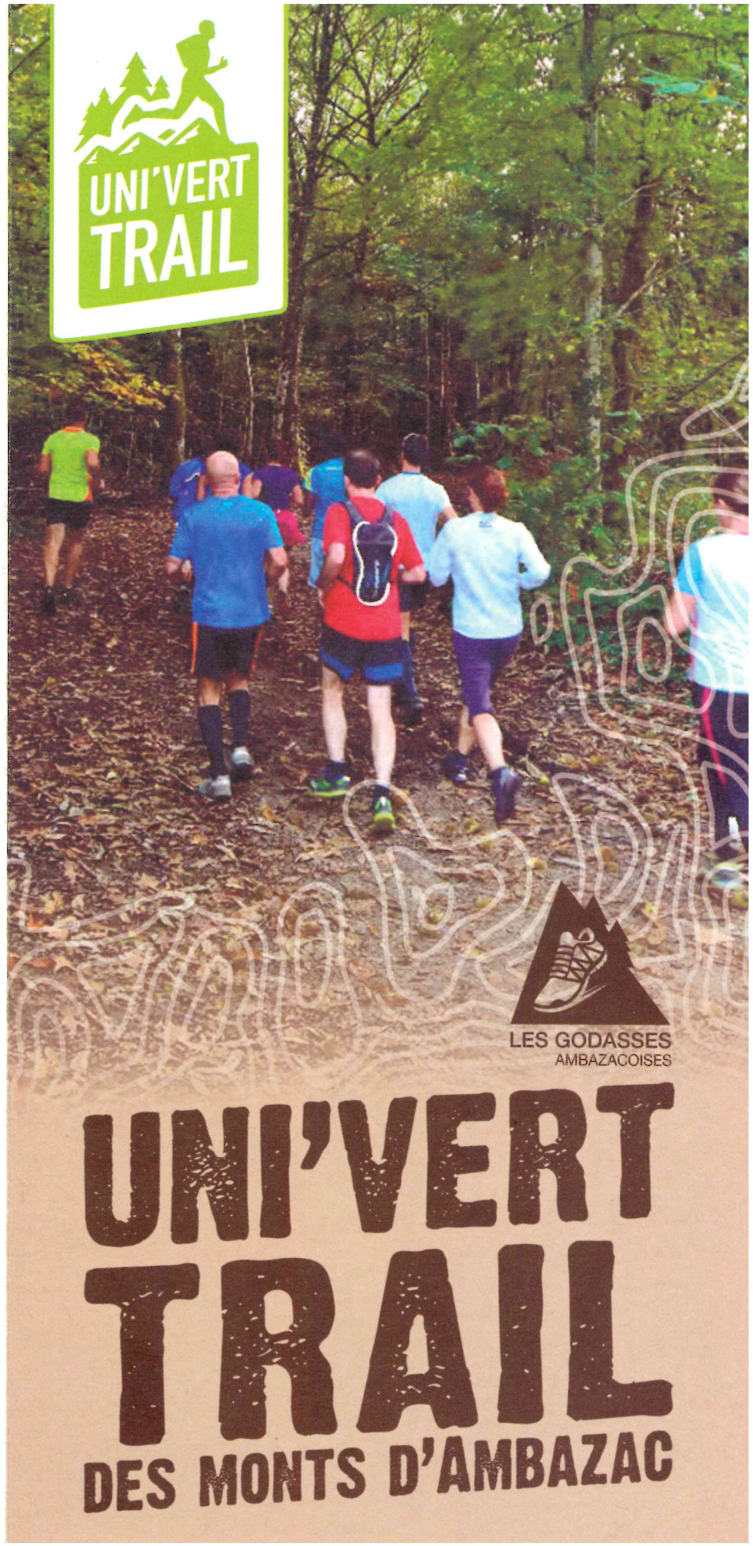
Monts de Limousin

Région Nouvelle-Aquitaine

UNION EUROPÉENNE
Fonds européen agricole pour le développement rural
L'Europe investit dans les zones rurales

LEADER

ELAN

LA REGION ET L'EUROPE AGISSENT ENSEMBLE POUR VOTRE TERRITOIRE

Ne pas jeter sur la voie publique