

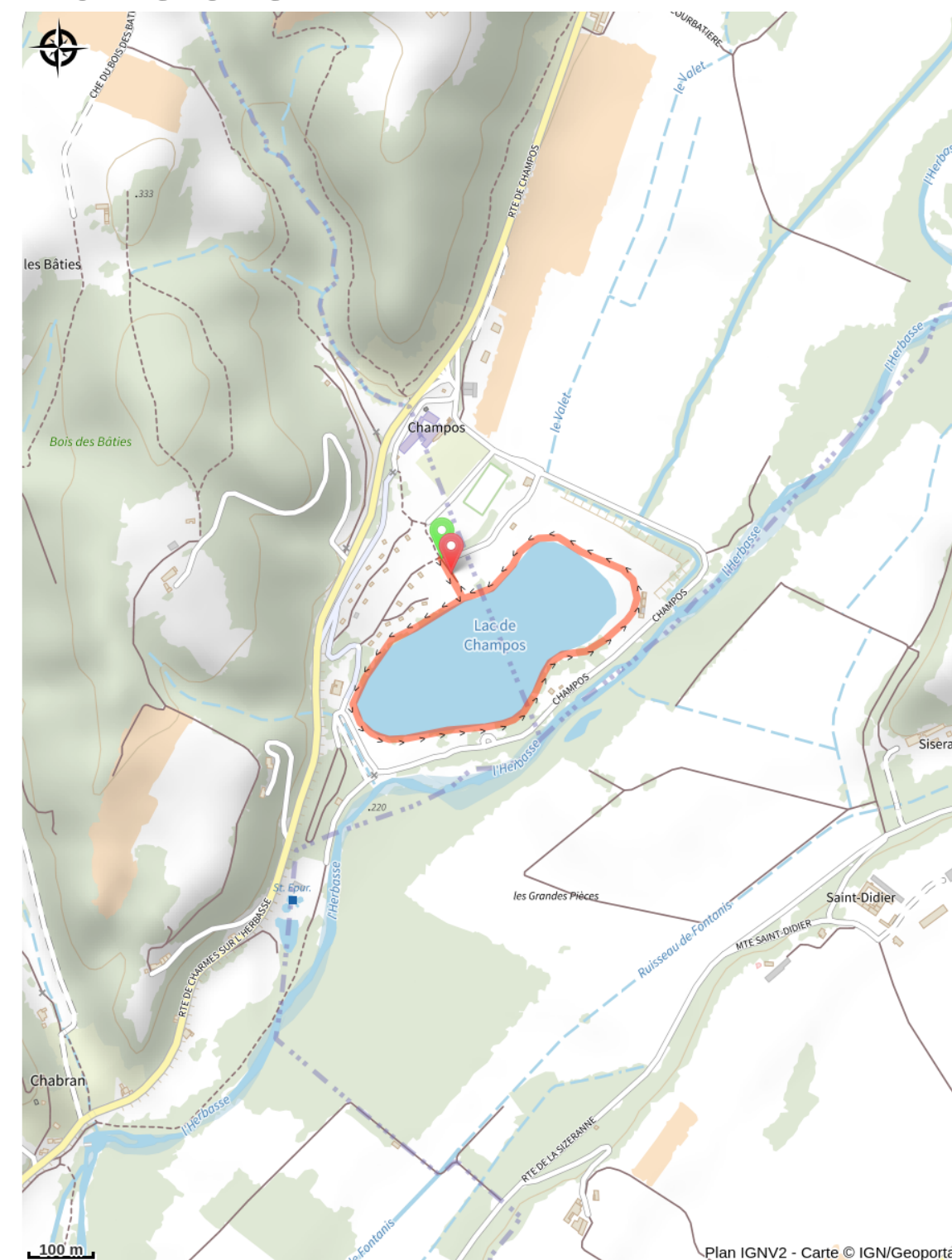
Itinéraire

Départ : Saint Donat sur l'Herbasse - Lac de Champos
Arrivée : Saint Donat sur l'Herbasse - Lac de Champos
Balisage : Trail
Communes : 1. Saint-Donat-sur-l'Herbasse
2. Charmes-sur-l'Herbasse

1 - Champos - 238m

Du parking, dirigez vous vers les berges du lac pour faire le tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Sur votre chemin...



Comment venir ?

Accès routier

De Tain l'Hermitage, prendre la D532 en direction de Romans sur Isère puis la D67 jusqu'à Saint Donat sur l'Herbasse. A St Donat, prendre la D67 en direction de Charmes sur l'Herbasse jusqu'au lac de Champos.

Parking conseillé

Lac de Champos

Lieux de renseignement

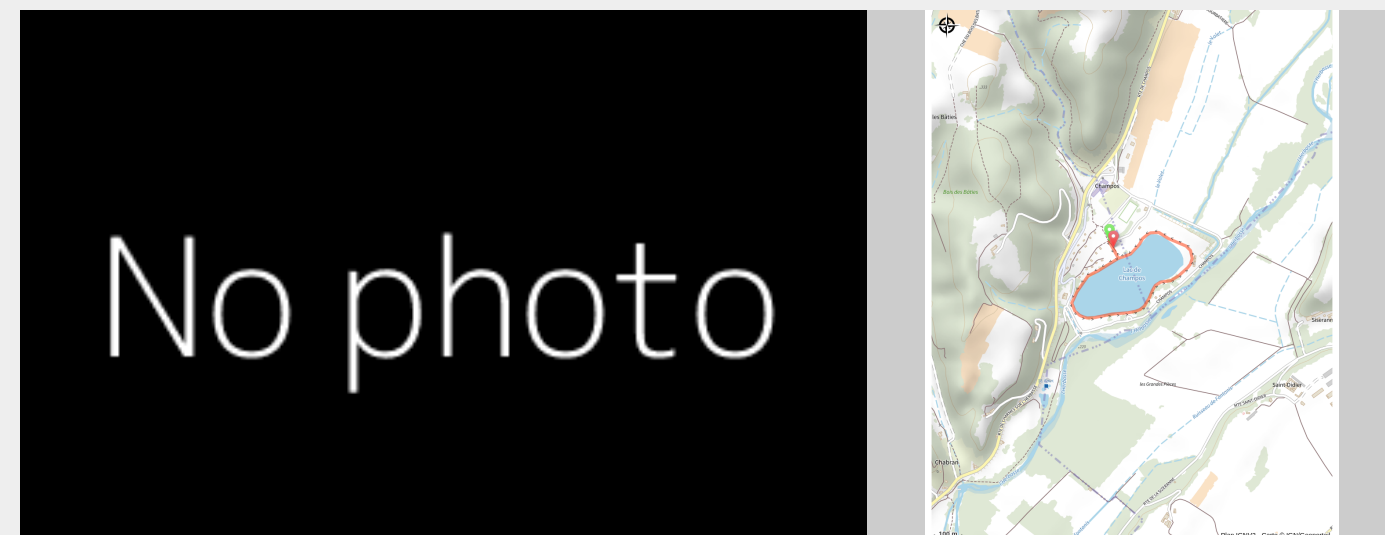
Office de tourisme Ardèche Hermitage
6, place du 8 mai 1945 - BP 70019, 26601 Tain l'Hermitage

info@ah-tourisme.com
Tel : 04 75 06 06 12
<http://www.ardeche-hermitage.com>



Boucle VMA lac de Champos

Drôme des Collines - Saint-Donat-sur-l'Herbasse



Le Lac de Champos, son complexe sportif et touristique sont une base d'entraînement idéale. Sur cet atelier VMA autour du Lac, vous serez aidé par des panneaux proposant des séances d'entraînement et un jalonnement tous les 100M.

La V.M.A. pour Vitesse Maximale Aérobie est la vitesse de course à laquelle le coureur atteint sa consommation d'oxygène maximale (dite VO2max) ! Concrètement, c'est l'allure la plus soutenue qu'on peut conserver de manière régulière pendant une durée de 4 à 6 minutes. Evaluer sa V.M.A. permet, par extrapolation (en %) de connaître la vitesse maximum que vous serez en capacité de tenir sur différentes distances... et de vous entraîner à des allures adaptées à vos capacités !

Infos pratiques

Pratique : Trail

Durée : 1 h

Longueur : 1.3 km

Dénivelé positif : 10 m

Difficulté : Très facile

Type : Boucle

Thèmes : Lac