



Cette animation nationale a pour but de vous inciter à la pratique régulière de l'exercice physique, tout en veillant à votre hygiène de vie.

Organisée par la Commune, cette 12^{ème} édition à Blamont vous propose de découvrir nos sentiers et chemins forestiers en direction de la forêt du Bois de Rosière, en passant par la rivière de Creuse et la Pâture de Danache.

Au départ : **Inscription gratuite et obligatoire.**

Sens du parcours laissé au choix des participants,



Suivre balisage cœur rouge



- **Parcours « Les 4 fontaines »** Circuit sur chemins forestiers et sentiers, passant par la Fontaine de Creuse, la Fontaine Ronde, la Fontaine des Auges et la Fontaine des Vaugonderis. (5 km, dénivelé : 140 m, durée : 1h30)
- **Parcours « La Pâture de Danache »** Circuit identique au Parcours des Fontaines, mais faisant le détour par la pâture de Danache, où un abri et un barbecue seront mis à disposition pour pique-niquer et profiter du point de vue. (8 km, dénivelé : 280 m, durée : 2h30)
- **Parcours « Le Bois de Rosière »** Circuit identique au Parcours de Danache, mais faisant le détour par le Bois de Rosière (11 km, dénivelé : 380 m, durée : 3h30)

À l'arrivée : **Prévenir de votre retour**, ravitaillement offert.

N'hésitez pas à nous envoyer les photos de votre parcours à blamweb@orange.fr (via : webtransfer ou grosfichiers.com)

Le diaporama sera visible sur le site : www.mpt-blamont.com



La Fédération Française de Cardiologie vous remercie de votre participation et de votre don

Appel d'urgence
Pompiers **18** ou **112**

Organisation
06 63 33 02 91

Imprimé par nos soins



LES PARCOURS DU Cœur

28
avril

BLAMONT

Dimanche 28 avril 2024
Départs place des Tilleuls de 9h à 17h



*Ravitaillement pâture de Danache
avec mise à disposition d'un barbecue
pour vos grillades !*

**J'aime mon cœur,
je participe.**

3 Parcours pédestres

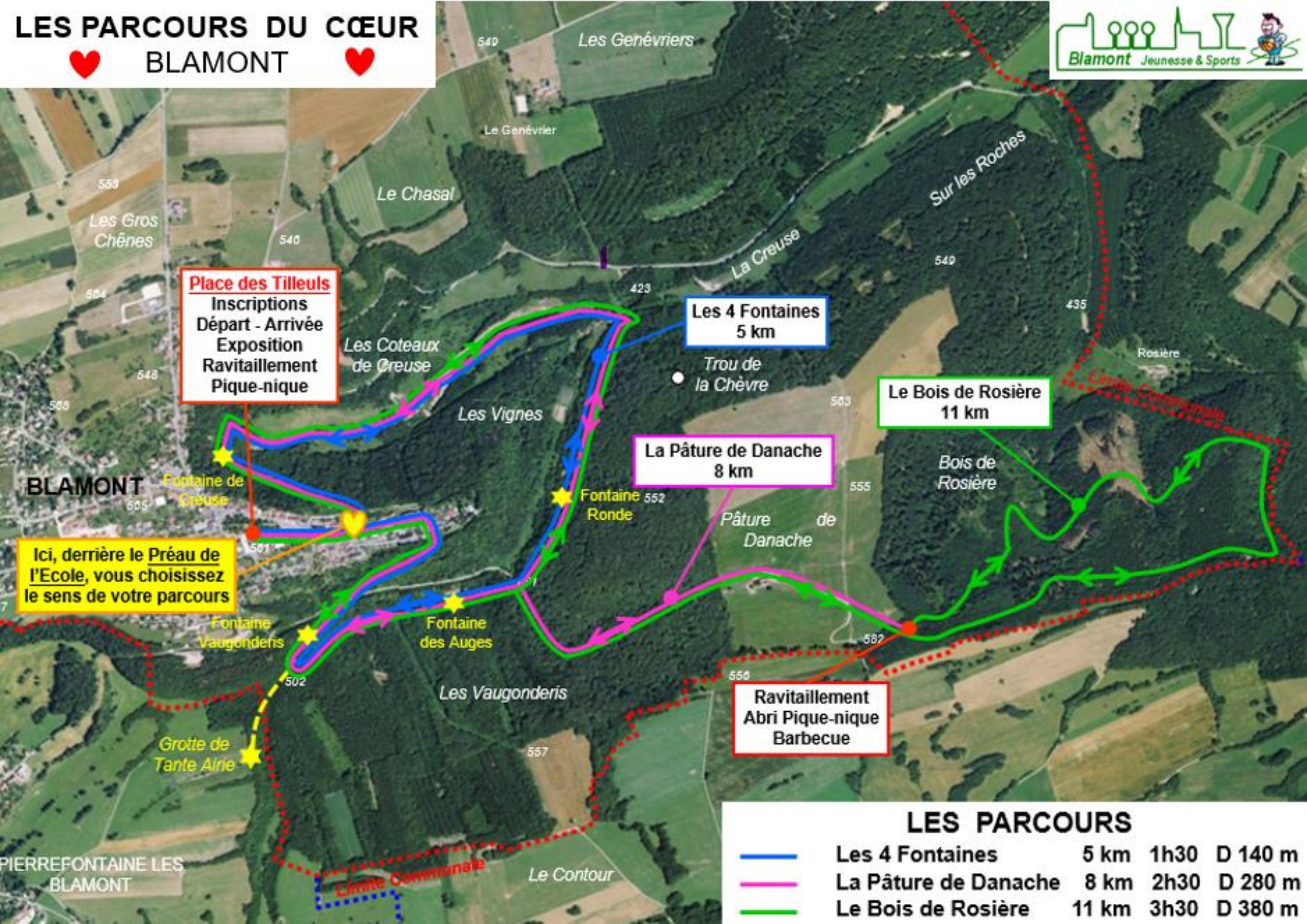
Les 4 Fontaines	5 km - 1h30 - dénivelé 140 m
la Pâture de Danache	8 km - 2h30 - dénivelé 280 m
Le bois de Rosière	11 km - 3h30 - dénivelé 380 m

Plus d'infos : www.mpt-blamont.com

LES PARCOURS DU CŒUR



BLAMONT



Place des Tilleuls
Inscriptions
Départ - Arrivée
Exposition
Ravitaillement
Pique-nique

Les 4 Fontaines
5 km

Le Bois de Rosière
11 km

La Pâture de Danache
8 km

Ici, derrière le Préau de l'Ecole, vous choisissez le sens de votre parcours

Ravitaillement
Abri Pique-nique
Barbecue

LES PARCOURS

	Les 4 Fontaines	5 km	1h30	D 140 m
	La Pâture de Danache	8 km	2h30	D 280 m
	Le Bois de Rosière	11 km	3h30	D 380 m