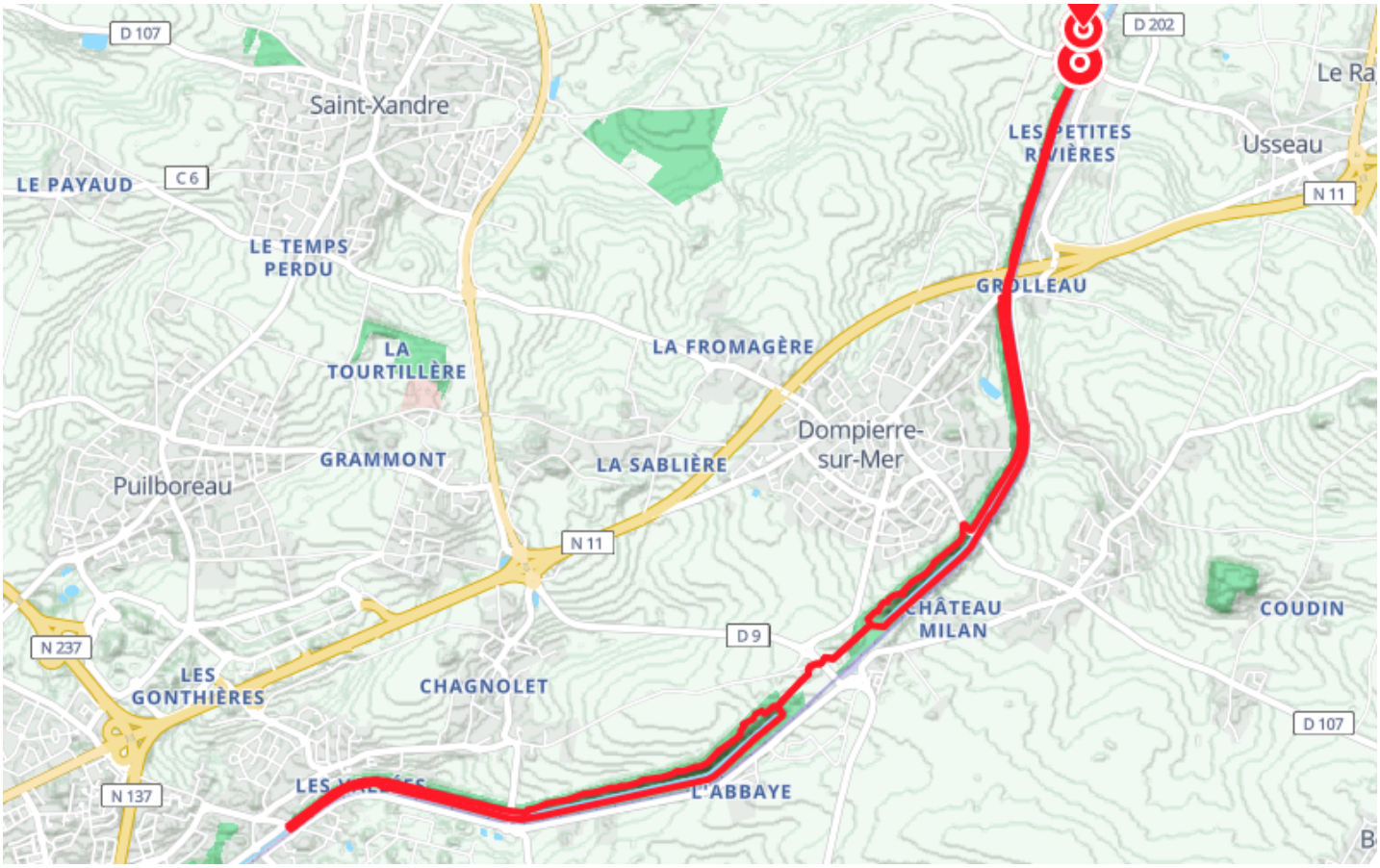
Boucle trail de 16 km sur le canal de Rompsay

Moyenne | **Trail** | **1 h 30 min** | **16.0 km**

Départ 3 Route de la Grémenaudière
17220, Sainte-Soulle

Arrivée 12 a Rue de Mouillepied
17139, Dompierre-sur-Mer



Descriptif

Depuis Dompierre-sur-Mer, nous rejoignons le **canal de Rompsay** pour une sortie trail de 16 km placée sous le signe de la régularité et de la fluidité. Le tracé longe le canal, offrant une ambiance calme et verdoyante, propice à l'effort continu et à la concentration.Le terrain, majoritairement **roulant**, permet de maintenir une allure stable, tout en profitant d'un cadre naturel agréable. Selon la saison, la végétation et la proximité de l'eau apportent une sensation de fraîcheur bienvenue, notamment lors des sorties par temps chaud.Ce parcours se prête aussi bien aux **sorties d'endurance** qu'aux séances structurées, en jouant sur l'allure ou les variantes de cheminement le long du canal. Une boucle simple et efficace, idéale pour s'entraîner sans se soucier du relief.



Informations pratiques

Difficultés particulières

Distance intermédiaire, sans difficulté technique particulière, nécessitant une bonne endurance.

Retrouvez ce parcours et bien d'autres
sur l'application mobile **Loopi - balades & GPS**

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play