

Tracés de Murol

Lundi 09/07 : Le Puy de Dôme

16,3 km, + 663 m, 4 h 35, 1079 kcal

<https://www.visugpx.com/2mYwmvmy3M>

Mardi 10/07 : Les Puys de Lassolas et de la Vache

7,6 km, + 262 m, 2 h 15, 450 kcal

<https://www.visugpx.com/m0Swur8K8H>

Mercredi 11/07 : St Nectaire

Long : 6,8 km, + 250 m, 1 h 55, 414 kcal

<https://www.visugpx.com/evdi7J3yol>

Murol

8 km, + 241 m, 2 h 18, 421 kcal

<https://www.visugpx.com/dNxRu1UWcZ>

Jeudi 12/07 : Le Puy de Sancy

15 km, + 880 m, 4 h 50, 1279 kcal

<https://www.visugpx.com/BPqixl1TKT>

Vendredi 13/07 : La vallée de Chaudefour

6,3 km, + 331 m, 2 h, 486 kcal

<https://www.visugpx.com/E0XLV9zyKW>

Le lac Pavin

13 km, + 300 m, 3 h 30, 686 kcal

<https://www.visugpx.com/iKoorO5eMr>

Samedi 14/07 : La banne d'Ordanche

14 km, + 429 m, 4 h 15, 821 kcal

<https://www.visugpx.com/rJEW8Gb96j>