

Cap en Luberon - Cap Parcours : Avril 2014



Les RDV	:	Lieu RDV* : Piste Athlétisme de Cadenet Mardi 18h30 : Entraînement autour de Cadenet /Jeudi 18h30 : Fractionné sur la piste. Dimanche 08h45* : Sortie longue, Nature, Découverte... <i>*Sauf si changement spécifié programme</i>
Contact	:	Responsable parcours : Bernard Boy 06 51 14 24 45/ capenluberon84@gmail.com
Blog	:	cap.en.luberon.over-blog.fr

Le 06/04/14 : **CapManifestation : PARCOURS DU CŒUR 2014** *AU CŒUR DU LUBERON*



Manifestation Cap en Luberon avec 3 parcours :

- Grand Cœur 22Km
- Petit Cœur 16Km
- Mini Cœur 10Km

RDV **08h00** devant la Mairie de Lauris.

VENEZ NOMBREUX !!!

Pensez à prendre le nécessaire pour vous restaurer et vous hydrater

Le 13/04/14 : **CapAventure : 3 Sommets du Printemps** **2^{ème} Sommet : Le Mourre Nègre**



20Km, 1000m D+, environ 3h00

2 Parcours :

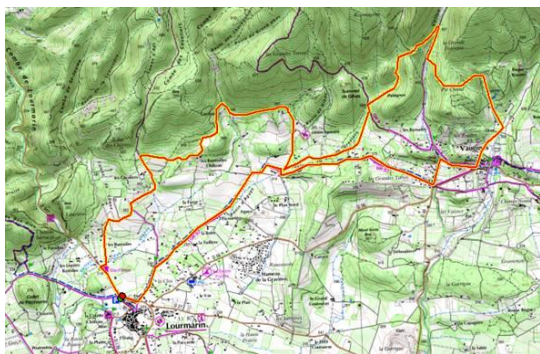
- **Simple** : montée par le piste et descente par le vallon de la glacière.
- **Grande** : une montée plus longue, avec plus de sentiers mais qui sera à peu près parallèle au piste (possibilité de voir l'autre groupe)

La descente se faisant tous ensemble par le vallon de la Glacière.

RDV **8h30** à Cucuron parking de l'Etang et **8h15** à Cadenet (covoiturage)

Pensez à prendre le nécessaire pour vous restaurer et vous hydrater

Le 20/04/14 : CapSortie : La Combe des Cavaliers



16.5km - 600m D+ - 2h15

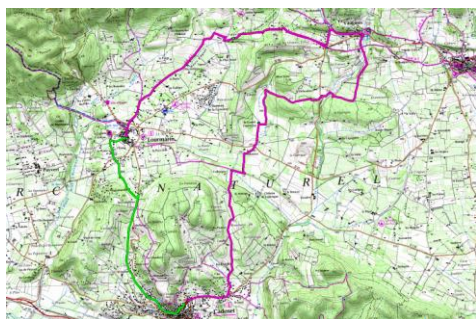
Départ de Lourmarin, montée par le vallon des Cavaliers. Traversée des belles propriétés du Château des Baumelles, de la ferme de Gerbaud et du domaine de Gerbaud. Possibilité de se baigner dans le joli bassin ! Remontée dans les collines, et descente sur Vaugines où on retrouve le goudron pour descendre vers Lourmarin par le GR.

Plusieurs possibilités pour raccourcir...

RdV **9h00** à Lourmarin (Pharmacie) et **8h45** à Cadenet (covoiturage)

Pensez à prendre le nécessaire pour vous restaurer et vous hydrater

Le 27/04/14 : CapCool : Cadenet, Vaugines, Lourmarin par Le «Coutouras»



COOL!



Sortie sans grosse difficulté entre Cadenet, Lourmarin et Vau de 2h30 - mélange de goudron et de terrain peu accidenté, cette sortie est accessible à tous.

Point de RdV habituel à 8h45 à Cadenet



Vous aurez sans doute remarqué ce Logo sur certaine sortie, il correspond au nombre de points attribué pour le compte du challenge Cap en Luberon 2014 dont vous aurez le règlement et le Barème courant avril.

Prévisions Mai :

CapAventure* : 04 mai Ascension du Ventoux (les 3 sommets du printemps)

CapCourse* : 18 mai Trail du Grand Luberon (Course trimestrielle)



***CapAventure : Les 3 sommets du printemps :**

Cap en Luberon propose l'ascension des 3 sommets de la région durant le Printemps 2014 :

- ❖ La St Victoire (1011m) en Février
- ❖ Le Mourre Nègre (1125m) en Avril
- ❖ Le Ventoux (1912m) en Mai (ou juin)

