

Marche nordique avec l'APAPAR

Dernière sortie de printemps pour la marche nordique à l'ADAPAR (Association d'Albertville/Ugine pour les retraités sportifs)

13h30 ce vendredi 5 mai direction le lac de Carouge à St Pierre d'Albigny, avec un beau soleil.

Echauffements au bord de ce magnifique lac avec le reflet de la dent d'Arclusaz puis 1^{ier} parcours vers Montmélian, puis 2^{ième} parcours vers le lac de Grésy, puis le tour complet du lac en travaillant la technique (correction des attitudes des bras, de la tête, du corps). Le bord du lac est très bien aménagé : piste facile, nombreux bancs et tables, canards et truites, vues splendides sur le Grand Arc, le Grand Mont et la Lauzière. 16h, étirements et retour.

Avant l'endiguement de l'Isère, cette plaine n'était que des marais, puis cela s'est remblayé permettant la culture du maïs et des plants de vigne, dans le calan. Tous ces lacs ont servi de gravières pour la construction de l'autoroute Albertville Montmélian ; Ils ont été très bien paysagé et aménagé pour la baignade, la pêche, le ski nautique, pour le plus grand bonheur des habitants de la Combe de Savoie et des touristes. Vendredi 12 mai, 1^{ière} sortie ½ journée en car, direction l'ermitage de St germain et les cascades d'Angon en circuit de puis Talloires. Départ d'Albertville à 11h45 et d'Ugine à 12 heures. S'inscrire.

