

Entre le Lac de Grandlieu et la rivière du Tenu sur des terrains variés : chemins, sous-bois, marais et vignes. Quatre distances pour les parcours pédestres, 6 kms pour une randonnée en famille, 13 kms, 16 kms et 21 kms pour les marcheurs aguerris.



**SAINT MARS DE COUTAIS**  
*Entre lac et rivière*  
**DIMANCHE**  
**7 SEPTEMBRE 2025**

**RANDONNÉE**  
Pédestre (coureurs bienvenus !)  
6,13,16 et 21 km

Inscription et départ  
de 08h00 à 10h00  
Complexe sportif des bergeries  
renseignement par mail : [stetherese.smdc@gmail.com](mailto:stetherese.smdc@gmail.com)

**6€/Adultes**  
**3€/ -12 ans**