

TEST 3140 m à Louvain-la-Neuve :

rendez-vous au Lac de Louvain-la-Neuve, un tour de ce Lac fait 1570 mètres, nous vous conseillons de réaliser un premier tour en échauffement et ensuite de vous tester sur 3140 mètres en réalisant deux tours. Le parcours est marqué au sol tous les 100 mètres, profitez de la piste finlandaise et de sa souplesse.



Départ du parcours



Marquage au sol (ici 200 mètres)

TEST 3140 m à Woluwé :

voir sur le site notre parcours de 10,1 km, nous vous fournissons des points de repères, à 1570 mètres si vous faites un aller-retour, et à 3140 mètres si vous vous échauffez à l'aller et vous vous testez au retour.

Départ du parcours



1570 m : au réverbère juste avant le pont en briques rouges



3140 m : le réverbère juste après les bancs sur votre gauche, juste après être passé sur le pont de Tervueren

