

# Training Adamois

Ce rendez-vous sportif trimestriel rythmant la préparation des JO Paris 2024 se veut l'occasion de découvrir ou redécouvrir notre riche patrimoine naturel adamois.



A pieds, en vélo, en rollers, en trottinette ou en poussette, emprunter ces parcours quand vous le souhaitez !

## Parcours n°1 :

- Départ : La Scène Adamoise
- Arrivée : La Scène Adamoise
- Difficulté : 1/3
- Type : course à pied / vélo
- Distance : 4 Km

## Parcours n°2 :

- Départ : Parc Manchez
- Arrivée : Parc Manchez
- Difficulté : 1/3
- Type : vélo
- Distance : 8 Km

## Parcours n°3 :

- Départ : Place du Pâtis
- Arrivée : Port L'Isle-Adam
- Difficulté : 2/3
- Type : à pied / à vélo
- Distance : 10 Km

## Parcours n°4 :

- Départ : Centre sportif Amélie Mauresmo
- Arrivée : Centre sportif Amélie Mauresmo
- Difficulté : 2/3
- Type : à pied / à vélo
- Distance : 10 Km
- [https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1PtU2YFRVkytaERGCa9-bcwG\\_luW67X&usp=sharing](https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1PtU2YFRVkytaERGCa9-bcwG_luW67X&usp=sharing)

## Parcours n°5 :

- Départ : Place du marché
- Arrivée : écluse
- Difficulté : 3/3
- Type : à pied / à vélo

- Distance : 10 Km

#### Documents

[Parcours n°1 - Training adamois](#)

[Parcours n°2 - Training adamois](#)

[Parcours n°3 - Training adamois](#)

[Parcours n°4 - Training adamois](#)

[Parcours n°5 - Training adamois](#)