**COMMUNIQUÉ DE PRESSE**

*Grenoble, vendredi 26 avril 2024*

# Métrorando : Rendez-vous sur les sentiers métropolitains dimanche 5 mai !

**Au départ de Vif, 3 circuits aux niveaux de difficultés différents seront proposés dimanche 5 mai 2024, dans le cadre de la Métrorando. Une balade guidée et gratuite organisée par Grenoble Alpes Métropole deux fois par an pour découvrir chemins et sentiers du territoire. Les inscriptions sont ouvertes jusqu'au 3 mai 2024.**

**Faire découvrir au plus grand nombre les 865 km de chemins et de sentiers balisés accessibles** depuis la métropole, que ce soit côté Vercors, Belledonne ou Chartreuse. C'est là l'objectif de la Métrorando, organisée deux fois par an par Grenoble Alpes Métropole.

Cette randonnée, gratuite et ouverte à tout le monde, propose pour chacune de ses éditions trois circuits de niveaux différents :

- Facile (adapté au jeune public)
- Moyen
- Expert

Les participants sont encadrés par des bénévoles pour une randonnée en toute sécurité.

## Infos pratiques

Au départ de Vif, dimanche 5 mai, **les départs se feront entre 8h et 10h30 devant la salle Gabriel-Ruard**, rue du 19 mars 1962. Les participants pourront profiter de la ligne de bus 25 du réseau M Tag pour s'y rendre.

Les marcheurs emprunteront les sentiers balisés sur les communes de Vif et Le Gua déclinés sur 3 parcours :

Grand parcours : **15 km / dénivelé positif 740 m / 5h30 de marche /** pour bon marcheur
Moyen parcours : **11,5 km / dénivelé positif 650 m / 4h30 de marche /** pour bon marcheur
Petit parcours : **6 km / dénivelé positif 200 m / 1h45 de marche /** très facile

- Grand et moyen parcours interdits aux chiens (même tenus en laisse).

Prévoir de bonnes chaussures, des vêtements chauds et imperméables (en fonction de la météo) et des gourdes d'eau (dans un contexte de limitation des déchets, aucune bouteille ne sera distribuée aux participants lors de la manifestation).

**L'inscription en ligne à la Métrorando est obligatoire** jusqu'au 3 mai 2024.

---

**Contact presse**
Randa BERBOUCHE _ randa.berbouche@grenoblealpesmetropole.fr _ 06.82.85.02.08