

Renseignements :
Denis 06 78 19 78 06



Merci de nous informer
de votre participation

Amis vététistes, amis cyclistes, amis marcheurs,
Voici quelques infos sur la « RANDONNEE DES 3 PLATEAUX » organisée dans la Drôme
par le Cyclo Club Tricastin, infos relayées par VTT ZEN pour le Foyer Rural de L'Epine :

- **Date :** dimanche 13 mars 2022.
- **Lieu :** 26130 St Paul 3 Châteaux (à 1h30 de route de L'Epine).
- **Tarif :** 8 € par personne (gratuit pour les moins de 14 ans). Le tarif comprend un ravitaillement en cours de parcours et des saucisses grillées en fin de parcours.
- Pour gagner du temps à l'arrivée, vous pouvez remplir le bulletin d'inscription (page suivante). Vous pouvez également le remplir en arrivant...
- Le pass vaccinal sera réclamé à l'entrée du hall d'inscriptions. Si vous ne l'avez pas, une personne de votre entourage munie de ce pass peut faire la démarche d'inscription à votre place.
- Départ conseillé de L'Epine à 7h pour nous retrouver à 8h30 sur le parking du **centre sportif St Paul 2003 à St Paul 3 Châteaux** (attention, parking limité du fait des travaux). Nous pouvons organiser du covoiturage...

En arrivant sur place, les inscriptions étant faites, chacun aura la possibilité de choisir la discipline qui l'intéresse (VTT ou vélo route ou marche), de choisir son parcours, et de débuter la rando à l'heure qui lui convient, avant 9h30 :

- - **4 parcours de VTT**, avec un système de boucles au choix, chacune d'une vingtaine de kilomètres (vous pourrez en faire une ou plusieurs, voire toutes selon votre état de forme !). A noter, un parcours familial qui permet aux plus jeunes de participer.
 - **3 parcours de vélo route** (50 km, 65 km, 76 km),
 - **3 parcours de marche** (7 km, 11 km, 16 km). Des bâtons de marche pour les grands circuits sont conseillés.
- Les parcours sont détaillés dans les pages suivantes.

L'idée est ensuite d'essayer de nous regrouper après les rando, en fonction des heures d'arrivées des uns et des autres, pour déguster ensemble les saucisses grillées, avant de repartir vers L'Epine...

Ci-dessous le descriptif transmis par les organisateurs :

- *Plusieurs circuits VTT seront possible en fonction de votre niveau et de votre état de forme, et iront du circuit familial d'environ 20km sans difficultés jusqu'à des parcours plus exigeants d'environ 20km chacun (le cumul de l'ensemble des boucles fait environ 80km). Encore une fois, les parcours proposés se dérouleront sur les massifs et dans les pinèdes locales, entre les chênes truffiers et les champs de lavande, sur une très grande majorité de sentiers "monotraces" spécialement tracés pour l'occasion. Montées et descentes, plus ou moins techniques suivant les parcours, alterneront pour votre plus grand plaisir. Un grand moment de VTT en perspective ...*
- *Les parcours de route vous permettront de découvrir les paysages de la proche région, entre Drôme, Vaucluse et Ardèche, et vous emmèneront vers des petites routes reculées.*
- *Et enfin les parcours de marche vous permettront d'explorer les sentiers locaux de proximité, sur les massifs à l'écart des circuits des VTT.*



Fiche d'inscription

Nº:

VTT : km MARCHE : km ROUTE : km
..... km km km
..... km km km

Nom : Prénom :

Âge : M F Accompagnant (club ou famille)

Enfant 1 : Nom : Prénom : Âge :

Enfant 2 : Nom : Prénom : Âge :

Enfant 3 : Nom : Prénom : Âge :

Enfant 4 : Nom : Prénom : Âge :

Enfant 5 : Nom : Prénom : Âge :

Je suis autorisé(e) à prendre la responsabilité de ces enfants pendant

la manifestation (par le responsable club ou les parents).

Ville : Code postal :

NºTél. :

N°Tél. à prévenir en cas d'accident :

Licencié FFCT Nom du club :

- 14 ans / - 18 ans FFCT	Licencié	Non licencié
<input type="checkbox"/> gratuit	<input type="checkbox"/> 6 €	<input type="checkbox"/> 8 €

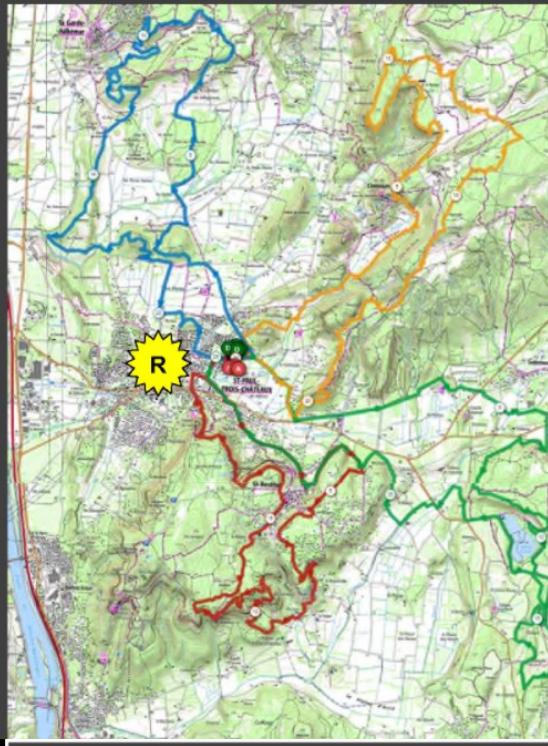
- Vous êtes en excursion personnelle et à ce titre vous devez être assurés « responsabilité civile ».
 - Tout mineur doit être accompagné d'un adulte participant.
 - Amis cyclistes, randonneurs, merci de respecter le code de la route et la nature. Le port du casque est fortement recommandé pour tous les vélos. Un parking vélo est à disposition, mais le Club décline TOUTES responsabilités en cas de VOL.
 - Droit à l'image : j'autorise le CCT à utiliser mon image pour promouvoir l'évènement.
 - « J'atteste sur l'honneur que je suis en condition physique suffisante pour effectuer le parcours que j'ai choisi et avoir pris connaissance du parcours et des consignes de sécurité. J'accepte le présent règlement. »

St-Paul-trois-Châteaux, le..... *Signature :*



Parcours « VTT »

Au choix : de 1 à 4 boucles, et de 20km jusqu'à 84km !
toutes au départ de St Paul 3 Châteaux



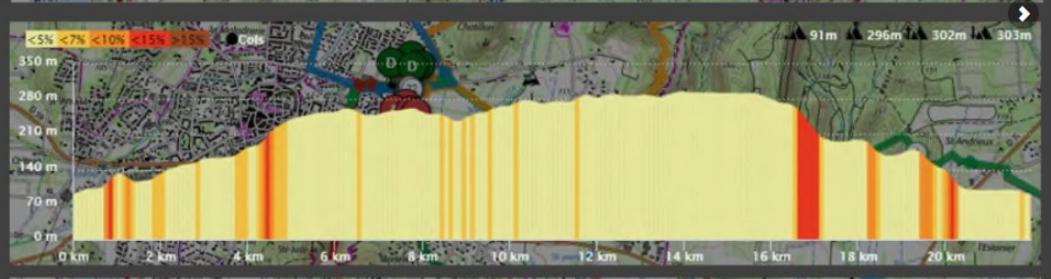
Boucle famille « Etang de Suze »	20 km (+option 5 km)	190m D+
Boucle « La Garde »	22 km	310m D+
Boucle « Clansayes »	22 km (raccourci possible : 13km)	300m D+
Boucle « St Restitut »	20 km (raccourci possible : 12km)	390m D+



La Garde
Adhémar



St Restitut
(raccourci possible pour faire 12km)



Clansayes
(raccourci possible pour faire 13km)



Etang de Suze





Parcours « ROUTE »

Boucle « découverte »	50 km	470m D+
Boucle « sportive »	65 km	670m D+
Boucle « physique »	76 km	920m D+



3 boucles proposées, au cœur de la Drôme Provençale en direction de Salles-sous-Bois (ravitaillement). A décider en fonction de votre forme !



Route 50km



Route 65km

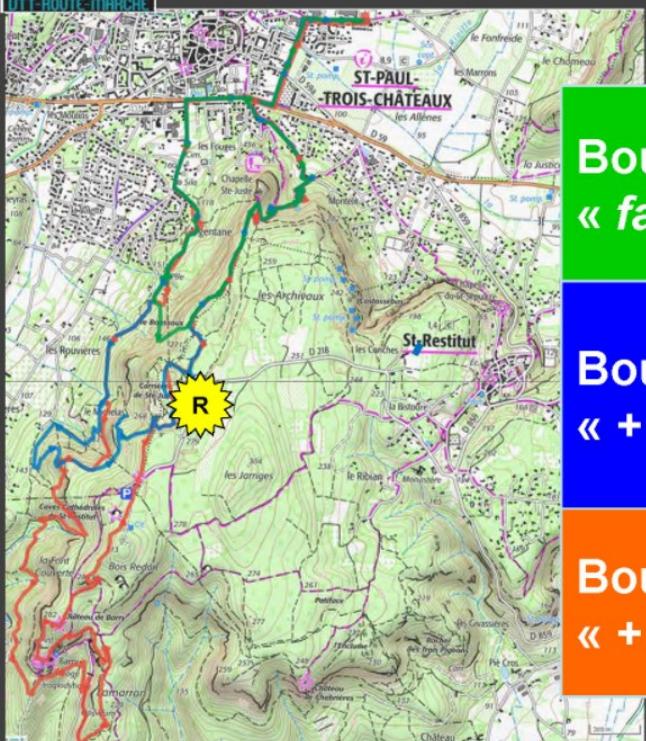


Route 76km





Parcours « Marche »



Boucle « familiale »

7 km

180m D+

Boucle « + sportive »

11 km

240m D+

Boucle « + physique »

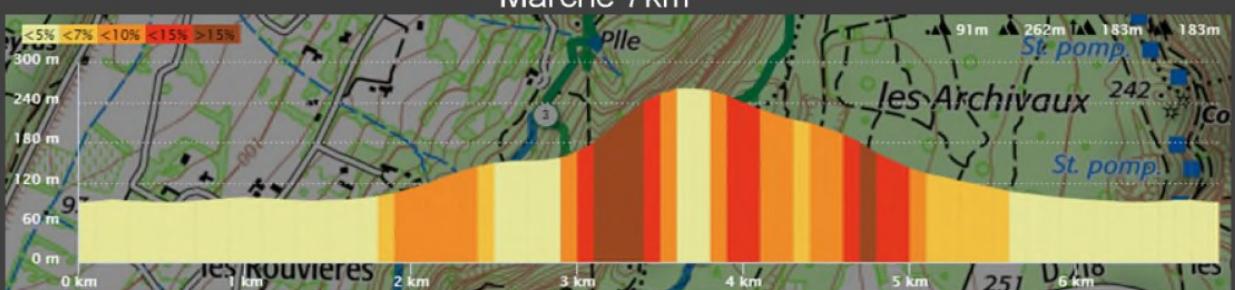
16 km

330m D+

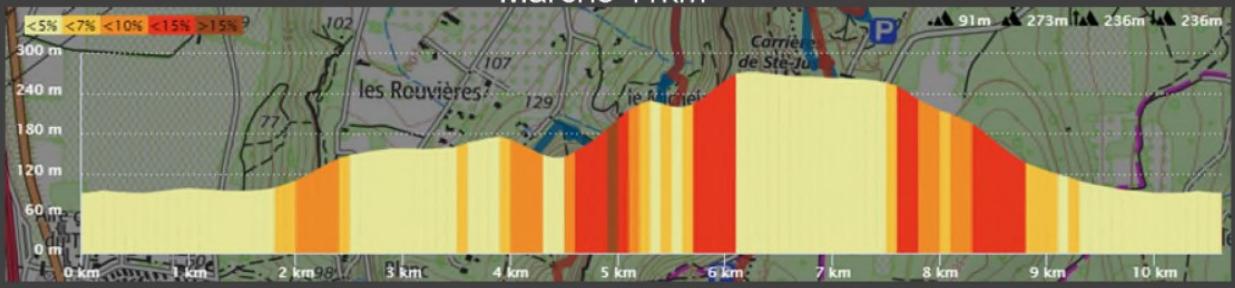
3 parcours proposés sur le plateau de St Restitut, avec ses fameux sentiers et points de vue, à l'écart des VTT. A décider en fonction de votre état de forme !



Marche 7km



Marche 11km



Marche 16km

