



CYCLO CLUB des DEUX VALLEES

MONTHERME

08-ARDENNES FRANCE



Dimanche **23 MAI 2010**

RANDO VTT « la ROC LA TOUR »

- . **55 km** (1600 m dénivelé +)
- . **45 km** (1200 m dénivelé +)
- . **30 km** (650 m dénivelé +)
- . **20 km** (300 m dénivelé +)



Tracés dans le cadre magnifique des vallées
de Meuse et Semoy, avec 90% de forêt.

Accueil et départ : **de 7h00 à 10h00 (9h00 pour le 55km)**
au COSEC de Monthermé

Renseignements : Tél. : 03-24-32-04-69 cc2v_montherme@orange.fr

Site: vttmontherme.e-monsite.com



PARCOURS VTT

Sigle track, marais , descentes techniques avec 90% de forêt.

55 km : parcours très physique (1600m +) pour les Vététistes chevronnés

45 km : parcours sportif (1200m +) , pour Vététistes avertis

30 km : beau tracé adapté aux Vététistes réguliers (600m +)

20 km : tracé adapté aux Vététistes débutants (parcours permanent)

ORGANISATION :

- Accueil et départ : de 7h00 à 10h00 au COSEC de Monthermé (08)
Pour le 55km, derniers départs à 9h00

- Horaire de clôture : 15h00

- Inscriptions - Licenciés FFCT : 3€
- Non licenciés : 5€
- Jeunes -18 ans FFCT : Gratuit
- Non licenciés -18 ans : 2€

- Ravitaillement offert sur les points de contrôle, 1 sandwich gratuit à l'arrivée,
- vente de boissons,
- douches à disposition jusqu'à 15h00, au Cosec,
- point de lavage des vélos.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES :

Correspondant : Jean-michel PHILIPPOT 03-24-32-04-69

E-mail : cc2v_montherme@orange.fr

Hébergement la veille : En chambres d'hôtes.

Téléphoner à la mairie de Monthermé 03.24.54.46.73

Pour plus d'infos, 2 sites internet à visiter : www.montherme.fr
www.cc-meuse-semoy.com

REGLEMENT :

Cette randonnée est ouverte à tous (adhérent FFCT ou Non adhérent).

Les jeunes de moins de 18 ans, non accompagnés de leurs parents, doivent fournir une autorisation parentale.

Un bulletin d'inscription devra être rempli par le participant avant le départ.

Chaque participant est considéré comme étant en excursion personnelle. Il doit respecter le code de la route.

Le port du casque est fortement recommandé et obligatoire pour les moins de 18 ans.

Les traversées de routes ne sont pas gardées.

~~~~~

Meuse & Semoy (Ardenne France)

22 circuits VTT , 400 km de pistes balisées de Gespunsart à Givet