

Après l'effort, nous vous convions à partager un repas réparateur

Menu

*Taboulé
Grillades*

*Pommes de terre braisée
Tomate provençale
Rocamadour (cabécou)
Café gourmand (cannelé,
fondant au chocolat, panacotta)*

*Pain cuit au four à bois
Boulangerie de Vaylats*

Vin Cahors A.O.C
Offert par :



Amis vttistes bénéficiez d'une remise de 5% sur présentation de cette publicité !



Règlement

La St Michéloise est une randonnée ouverte à tous licenciés ou non

Aucun classement ne sera établi

Le port du casque est obligatoire

Les participants doivent être prudents, respecter le code de la route

La courtoisie, le respect de la propriété privée et de l'environnement sont des traditions à respecter

Pour les mineurs, une autorisation parentale sera demandée

Aucun accompagnateur motorisé n'est admis sur les sentiers en dehors de l'assistance

Les participants devront se conformer aux directives et recommandations données par l'organisation

Randonnée pédestre accompagnée

**Vous souhaitez arriver la veille
Une adresse :**



**Village de vacances
46090 VERS**
Location chalets, mobil homes

Tél : 05 65 31 41 74
www.masdesaboth.com



L'Association COURS VTT

Présente

La St Michéloise

10^{ème} édition



Randonnée V.T.T

Le dimanche 11 septembre 11

à COURS

Salle des fêtes

3 circuits proposés :

60 km Exigeant physiquement et techniquement demande une très bonne condition physique.

40 km Des passages techniques montants et descendants à faire en bonne condition physique.

20 km Autour de Cours, une seule côte, bien pour débuter.

Pour le 10^{ème} anniversaire, nous vous dévoilerons nos sentiers secrets, 90% de singles dans une nature sauvage, moins de 2% de goudron sur 62 km



Bulletin d'Engagement

Nom :

Prénom :

Né(e) le : Sexe : M F

Licencié : OUI NON

Si oui, Fédération : FFCT UFOLEP FFC

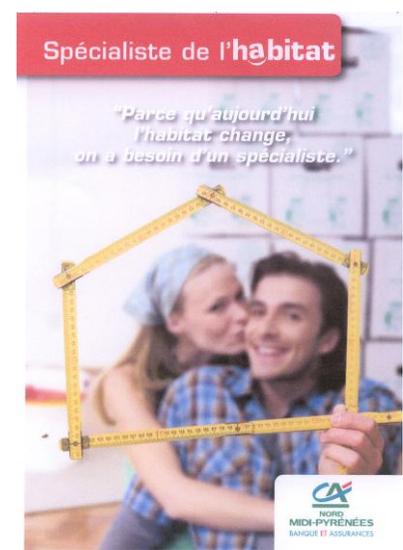
Autre fédération :

Tarifs : licenciés : 4 €
non licenciés : 8 €

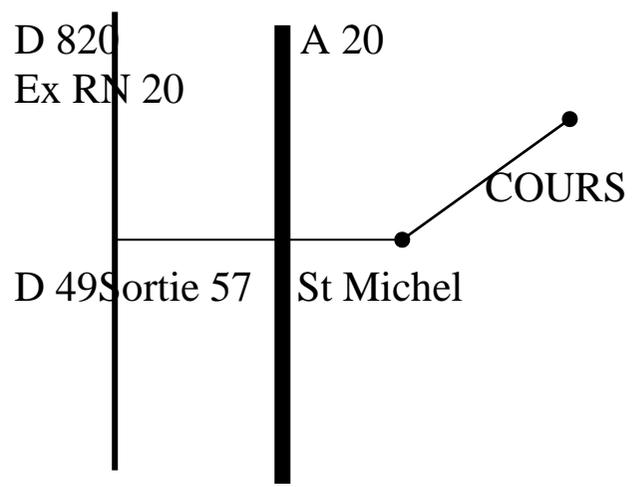
Repas à réserver avant le départ
Moins de 15 ans : 7 €, plus de 15 ans 10 €

Jean-Pierre SAILLENS St Michel
46090 COURS
05 65 31 23 99
06 77 10 93 44
jp.sailleens@wanadoo.fr

Départs groupés
60 km : 8h30 - 40 km : 8h45



Plan d'accès



Sport et mode Cahors
05 65 22 12 40

VENTE LOCATION NEUF & OCCASIONS

RUN Caravaning

CAMPING-CAR
789, chemin de Belle-Croix
46000 CAHORS
05 65 21 49 22
runcaravaning@hotmail.fr