

CAP 03 remercie tous les annonceurs, tous les partenaires, ayant apporté leur concours à l'organisation de la Transcommentryenne

Dimanche  
7 octobre

COMMENTRY



Randonnée VTT et pédestre

7, 14 et 20 km



La Transcommentryenne

12, 23, 38, et 64 km

Du parcours familial  
au parcours sportif



**Marilyn Fleurs**  
3, rue Jean Jaurès  
03600 COMMENTRY  
Tél. / Fax : 04 70 09 27 40

**BOUCHERIE CHARCUTERIE**  
VIANDES 1<sup>er</sup> CHOIX  
**Jean-Michel PLAT**  
Artisan Boucher - Charcutier  
41, rue de la République - 03430 COSNE D'ALLIER  
Téléphone 04 70 07 50 35

Carrosserie - Peinture - Sari LAGRANGE  
Dépannage  
Prêt gratuit de véhicules - Pose de pare-brise  
31 rue Henri Barbusse  
03600 COMMENTRY  
tel:04 70 64 43 15  
fax:04 70 64 46 10

**aux deux toques**  
PATISSERIE - CHOCOLATERIE  
**fontbonnat**  
père et fils  
commentry - Tél: 70 64 31 21

**Boulangerie - Pâtisserie**  
**Au Fourment D'Amour**  
Du mardi au samedi  
7h00/13h00 et 15h00/19h00  
La Dimanche  
7h00/12h30  
3 rue d'Herbert - 03100 Montluçon  
Tél : 04 70 05 18 66

Cafétéria du C.C. AUCHAN  
COURT 77 JOURS - N°1 Tél: 04 70 09 10 00

CULTURE  
**velo**  
BRULHET  
CYCLES  
MONTLUÇON

**SARL DÉSAMAIS DUFOUR**  
**ecf**  
AUTO MOTO CYCLO  
CONDUITE ACCOMPAGNÉE  
37, rue Jean-Jaurès  
03600 COMMENTRY  
Tél. 04 70 64 46 82  
37, av J.-Kennedy - MONTLUÇON  
Tél. 04 70 05 38 87

PÂTISSIER - CHOCOLATIER  
CONFISER - GLACIER  
**J.J. FOUCHER**  
18 Rue de la République  
03600 COSNE D'ALLIER  
Tél. 04 70 07 50 88  
Site Internet  
http://www.jj-foucher.fr

**Ekivok**  
Prêt-à-porter  
Féminin - Masculin  
7, place du 14 juillet  
03600 COMMENTRY  
Tél./Fax 04 70 09 27 96

Boulangerie - Pâtisserie  
**Philippe GROSSAIRE**  
6 rue Christophe Thivrier  
03600 COMMENTRY  
tel: 04 70 64 34 20

**DOMITYS**  
Des résidences à vivre pour les seniors  
d'aujourd'hui  
DOMITYS - Les Rives du Cher  
73 rue Benoist d'Azy - 03100 Montluçon  
Tél: 04 70 02 75 00  
E-mail: montlucon@domitys.fr

**Au fil des Envies**  
Votre nouvelle boutique florale  
18, rue Christophe Thivrier  
03600 Commentry  
Tél./fax : 04 70 84 13 01  
E-mail: caroline.pasquali@voilo.fr  
www.aufildesenvies.free.fr

Boulangerie - Pâtisserie - Confiserie - Glaciers  
**Maison Beaumont**  
42, rue Jean-Jaurès  
03600 COMMENTRY  
04 70 64 32 30

**PHENOMECHÉ**  
6 bis rue Christophe Thivrier  
03600 COMMENTRY  
DU MARDI AU JEUDI  
8h00-12h00 14h00-18h00  
VENDREDI  
8h00-12h00  
SAMEDI  
8h00-12h00  
Pernelle et Pauline

**BOULANGERIE - PATISSERIE**  
**Martine et Michel GRENIER**  
Fabrication artisanale  
6 rue Joseph Besson  
03630 Désertines  
Tel: 04.70.05.46.51

**SARL CARROSSERIE de PASQUIS**  
Gérant Eric Martins  
56 rue de Pasquis  
03100 Montluçon  
Réparation toutes marques Tél: 04.70.29.04.07

**Optique Gasne**  
PRESENTA :  
COMMENTRY : 04 70 84 31 59  
COSNE D'ALLIER: 04 70 07 56 15  
MONTMARAULT : 04 70 07 66 00  
VENEZ VOIR ...

**Bijouterie - Joaillerie**  
**Laurent SOUTHON**  
Créateur ~ Fabricant  
COMMENTRY

Impression Numérique  
www.bureautique-bretomie.com  
27 place Bretonnie - 03100 Montluçon  
04 70 28 06 14  
Fax : 04 70 28 17 50

**LE TIVOLI**  
BAR-RESTAURANT  
1 rue apollonie 03100 montluçon  
Tél-04 70 08 99 71  
ouvert 7/7 les midi  
les soirs sur réservation à  
partir de 20 personnes

**PIZZA DU SOLEIL**  
PIZZA à EMPORTER ou à LIVRER  
OUVERT DE 18h00 à 22h00  
Sauf le Lundi  
SUR PLACE OU À EMPORTER  
De 12h00 à 14h00  
du Mardi au Vendredi  
SQUAL & LILI  
COMMENTRY Tél: 04 70 64 56 51  
NERIS-LES-BAINS Tél: 04 70 02 01 49

Boulangerie - Pâtisserie  
**Isabelle et Bruno BAAS**  
66, avenue du 4 Septembre - 03630 DÉSERTINES  
Tél. : 04 70 05 52 78  
**AGRI-JARDIN**  
12, place du Champ de Foire  
03600 COMMENTRY  
Tél. : 04 70 09 20 16  
Fax : 04 70 64 43 28

**CENTRAC MOTOS**  
GUERET - MONTLUÇON

**CENTRE FRANCE**

**teland.com**

**Besson**  
chaussures

**ENDURANCE SHOP**  
PERIGORD

**SIGVARIS**  
LIFE FOR LEGS

**INTERMARCHÉ**

**Groupama**  
Toujours là pour moi.

**AC Cycles**  
Montluçon

**ARRAT OCATION**  
Voitures  
Utilitaires  
Camionnettes

## REGLEMENT DE L'EPREUVE

Manifestation sportive ouverte à tous, organisée par l'association CAP 03 affiliée à l'UFOLEP.

Il s'agit d'une randonnée fléchée. Ce n'est pas une compétition. L'allure est libre et le code de la route devra être strictement respecté.

Les mineurs devront être accompagnés par un adulte et fournir une autorisation parentale.



Bazergues

## PRINCIPE

Randonnée pédestre et VTT au choix.

4 parcours VTT fléchés de 12 km, 23 km (D+ de 500m), 38 km (D+ de 900m) et 64 km (D+ de 1500m environ).

3 parcours pédestres fléchés de 7, 14 et 20 km.

Parcours Famille (accessible à tous) sur le circuit pédestre de 7 km et le circuit VTT de 12 km qui ne présentent aucune difficulté particulière.

## MATERIEL

Le port du casque à coque rigide est obligatoire pour tous les circuits VTT.

## ASSURANCES

Les organisateurs ont souscrit une assurance responsabilité civile.

Les licenciés bénéficient des garanties accordées par l'assurance liée à leur licence. Les non licenciés devront s'assurer que leur assurance RC les couvre pour ce genre d'activité.

Chaque participant reste responsable de sa forme physique et participe à l'épreuve sous sa propre responsabilité.

Les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de défaillance due à un mauvais état de santé, en cas de dommage matériel ou corporel ainsi qu'en cas de vol.

La participation à l'épreuve se fait sous l'entière responsabilité des concurrents avec renonciation à tout recours contre les organisateurs en cas de dommages ou séquelles durant l'épreuve et après l'épreuve.

La participation à la randonnée implique l'acceptation pleine et entière du règlement.

## HORAIRES ET LIEU DES DEPARTS

ACCUEIL : à partir de 7h30. Stade Raymond Charbonnier rue de la Grange à COMMENTRY.

DEPARTS LIBRES sur tous les circuits jusqu'à :

8h30 pour le 64 km VTT

9h30 pour le 20 km pédestre

10h00 pour le 38 km VTT

et le 14 km pédestre

10h30 pour tous les autres circuits

Renseignements au 06 09 13 71 44 ou sur le site internet du club : [www.cap03.fr](http://www.cap03.fr)



TARIFS D'INSCRIPTION (majoration de 1,00 € pour les non licenciés ufolep).

Parcours pédestre 7 km : 4 €

Gratuit pour les moins de 14 ans

Parcours pédestres 14 et 20 km : 5€

Gratuit pour les moins de 14 ans

Parcours VTT 12 km : 4€

Gratuit pour les moins de 14 ans

Parcours VTT 23 km: 5€

Gratuit pour les moins de 14 ans

Parcours VTT 38 km : 6€

à partir de 14 ans

Parcours VTT 64 km : 6€

à partir de 16 ans

## RAVITAILLEMENTS

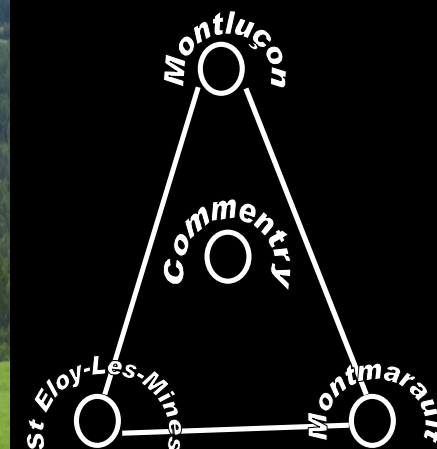
Plusieurs ravitaillements sur les différents parcours (eau, thé, café, jus de fruits, fruits, gâteaux secs...).

## VESTIAIRES, DOUCHES ET POSTE DE LAVAGE VTT



Les 38 et 64 km VTT vous conduiront dans le Puy-de-Dôme

A pied vous découvrirez le tour de l'étang de Bazergues



BARBECUE à l'arrivée