

# SAINT-THOIS rando VTT

**Au départ de Saint-Thois**

**Dimanche 21 avril 2013**

montagnes noires vtt

3 boucles, a vous de réaliser votre distance.

Boucle	A	B	C	A+B	A+C	B+C	ABC
Distances Km	18,3	12,8	14,3	31,1	32,6	27,1	45,4
Dénivelé M	480	320	350	800	830	670	1150

Plus des possibilités de raccourcis

Marche 10 km inscription 4 €\*

Inscription de 7h45 à 9h30

Engagements : 6 € , (Licencié F.F.C.T. 4 €)

Renseignements : 02 98 73 84 32 ou 02 98 73 80 78

Rendez-vous : stade de Saint-Thois

Tous les ravitaillements au stade de Saint-Thois

Boucle A 18.3 Km, dénivelé 480 M, vitesse moyenne 9 km/h, soit 2H.

Boucle B 12.8 Km, dénivelé 320 M, vitesse moyenne 9,5 km/h, soit 1H15.

Boucle C 14.3 Km, dénivelé 350 M, vitesse moyenne 9 km/h, soit 1H30.

Fin de parcours jambon a l'os ou pâté + boisson + lavage vélo + douche.

