



LES PARCOURS



Distance	Heure Départ	Tarif Réservation FFCT	Tarif * Réservation autres	Dénivelé	Ravitaillement
10Km	8h à 12h	2€	4€	134m	arrivée
20km	8h à 10h30	3€	5€	310m	1 + arrivée
32km	8h à 10h30	3€	5€	595m	1 + arrivée
43km	8h à 10h	4€	6€	708m	2+ arrivée
51km	8h à 10h	4€	6€	842m	2+ arrivée
62km	8h à 9h30	5€	7€	1085m	3 + arrivée
72km	8h à 9h30	5€	7€	1293m	3+ arrivée
Marche 8km 15km	9h	3€	3€		1 + arrivée

*** Non licenciés - Licenciés autres fédérations**

Gratuit - de 18ans

**Les inscriptions sur place seront majorées de 2€
(sauf la marche)**

Fermeture des circuits à 16h

Les cyclotouristes Martinots vous invitent à venir participer à La Martinote qui a obtenu le **label national Verte Tout Terrain**.

Situé à 100km au sud de Paris, les vététistes trouveront ici un terrain de jeux de choix : portions techniques en forêt et belles grimpettes seront au programme. Des points de vue sur la vallée de L'Yonne vous inciteront à faire des pauses.

ACCUEIL

A partir de 7h30 au terrain de sport de Saint-Martin-du Tertre
Café offert par les cyclotouristes Martinots

PARCOURS

Circuits balisés

Les parcours empruntent et croisent des voies ouvertes à la circulation routière. Les participants sont soumis au respect du code de la route.

Le port du casque est recommandé, obligatoire pour les -18ans

LES PLUS

Lot à chaque participant (marche et VTT)

Aire de lavage à l'arrivée - douche

Parking-camping cars

Vente de produit locaux

Restauration : crêpes sucrées, salées

Pot de l'amitié et récompenses 16h

RENSEIGNEMENTS

03/8665/48/16 francette.bierne5@orange.fr

03/86/64/51/88 guyperdriat@gmail.com

<http://cyclosmartinots.free.fr>