



DIMANCHE **20** SEPTEMBRE 2015

7 RANDO VTT

22, 32, 37,
45, 55, 62, 75 km

2 RANDO PÉDESTRES

14 et 22 km

46200 LANZAC

Départ à partir de 8h30

Organisateur





Cette 3^{ème} édition traverse toujours la cité classée de Rocamadour !

Le dimanche 20 septembre 2015 aura lieu la 3^{ème} édition du **Roc Lanzagais**. Au départ du camping de Lanzac (46) en bordure de la Dordogne, les 7 circuits VTT (22, 32, 37, 45, 55, 62 et 75km) les 2 circuits marche (14 et 22 km) qui vous seront proposés ont été étudiés pour que chacun puisse trouver son plaisir en fonction de sa condition du moment.

L'accueil et les circuits proposés ont fait la bonne réputation de cet évènement. La diversité de la faune, de la flore et les milieux naturels qui sont traversés (pelouses sèches, falaises, bois de versants, prairies, sans oublier les rivières de la Dordogne, l'Ouyse et l'Alzou) vous procureront des sensations inoubliables. Des circuits VTT pour les passionnés de nature, des singles à couper le souffle, le passage à Rocamadour, la citée classée parmi les plus beaux villages de France.

Le retour sur Lanzac vous proposera des vues magnifiques en surplombant la vallée de la Dordogne. Vous apprécierez de franchir la ligne d'arrivée pour prendre une bonne douche et déguster la traditionnelle « Pasta Party » qui vous sera offerte par l'association.

Le camping municipal, situé sur la zone de départ, est mis gratuitement à disposition des participants qui souhaitent arriver le samedi. Toute l'infrastructure sera fonctionnelle dès le samedi après-midi et l'organisation sera prête à vous accueillir.

TARIFS

Randonnée VTT 22 / 32 km : 6 €
 Randonnée VTT 37 / 45 / 55 km : 8 €
 Randonnée VTT 62 / 75 km : 10 €
 Randonnée Marche 14 / 22 km : 6 €



Dimanche 20 septembre 2015
 RDV au camping municipal de Lanzac (46) :

- 7h00 Ouverture des inscriptions et retraits des dossards
- 7h30 Café et biscuits offerts avant le départ
- 8h30 Briefing sur le stade
Départ de tous les circuits sauf le 22 km
- 8h40 Départ du 22 km
et départ des 2 circuits marche
- 12h00 Pasta Party offerte (possibilité de restauration pour les non participants)

Parking - Aire de lavage pour les vélos - Douches
Ravitaillements sur tous les parcours

RÈGLEMENT « ROC LANZAGAIS »

*Randonnée VTT et marche ouverte à tous :
 Personnes licenciées ou non.*

- Port du casque obligatoire en VTT.
- Pas de certificat médical obligatoire. L'engagé déclare que son état de santé lui permet de participer à la randonnée et décharge les organisateurs de toute responsabilité.
- Tous les mineurs devront remettre une autorisation parentale lors de l'inscription.
- Respect des propriétés et espaces publics.
- Pour les secteurs du parcours empruntant des voies routières, le code de la route devra être respecté..
- L'organisation décline toute responsabilité quant à la détérioration, le vol ou la destruction du matériel des participants à l'occasion de cette manifestation.
- Droits aux médias : « Tout participant autorise expressément les organisateurs du Roc Lanzagais, ainsi que ses ayants droits, à utiliser les images sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de la randonnée.





**LE ROC
LANZAGAIS**

DIMANCHE **20** SEPTEMBRE 2015



les dénivelés



Circuit 22 km 500 m D+

Circuit 32 km 750 m D+

Circuit 37 km 940 m D+

Circuit 45 km 1060 m D+

Circuit 55 km 1400 m D+

Circuit 62 km 1520 m D+

Circuit 75 km 1900 m D+



LE ROC LANZAGAIS

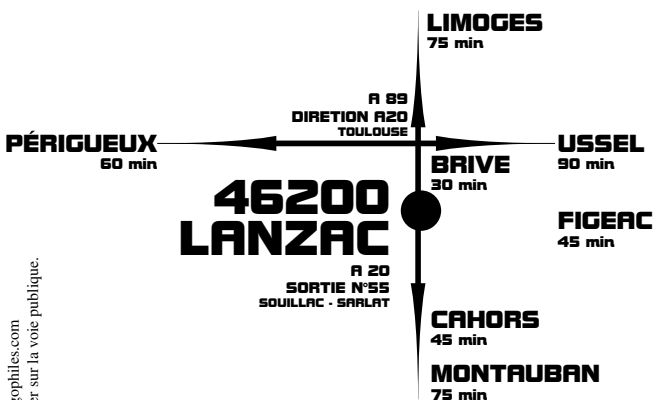
DIMANCHE **20** SEPTEMBRE 2015

Contact :

Ghislain : 06 30 51 62 84

**inscriptions sur place
ou sur www.roclanzagais.fr**

**Location VTT sur place possible
Réservation conseillée **05 65 32 40 34****



www.margophiles.com
Ne pas jeter sur la voie publique.



E.Leclerc
route de Sarlat - SOUILLAC

E.Leclerc  Drive  

ICI, vous savez que vous achetez moins cher !

BULLETIN D'ENGAGEMENT INDIVIDUEL



LE ROC LANZAGAIS ⁴⁶

DIMANCHE **20** SEPTEMBRE 2015

Nom :

Prénom :

Club / Association :

Date de naissance :

Adresse :

.....

Code postal : Ville :

E-mail :

Autorisation parentale obligatoire pour les mineurs

Je soussigné :

Autorise mon enfant à participer à cette épreuve.

Le : Signature :

À :

Tarifs :

Randonnée VTT 22 / 32 km : 6 € x.....personne(s)

Randonnée VTT 37 / 45 / 55 km : 8 € x.....personne(s)

Randonnée VTT 62 / 75 km : 10 € x.....personne(s)

Randonnée Marche 14 / 22 km : 6 € x.....personne(s)

À régler€

En participant, je reconnais avoir pris connaissance et accepter le règlement de cette manifestation.

Signature
précédée de la mention
« Lu et approuvé »

Contact :

Ghislain : 06 30 51 62 84