



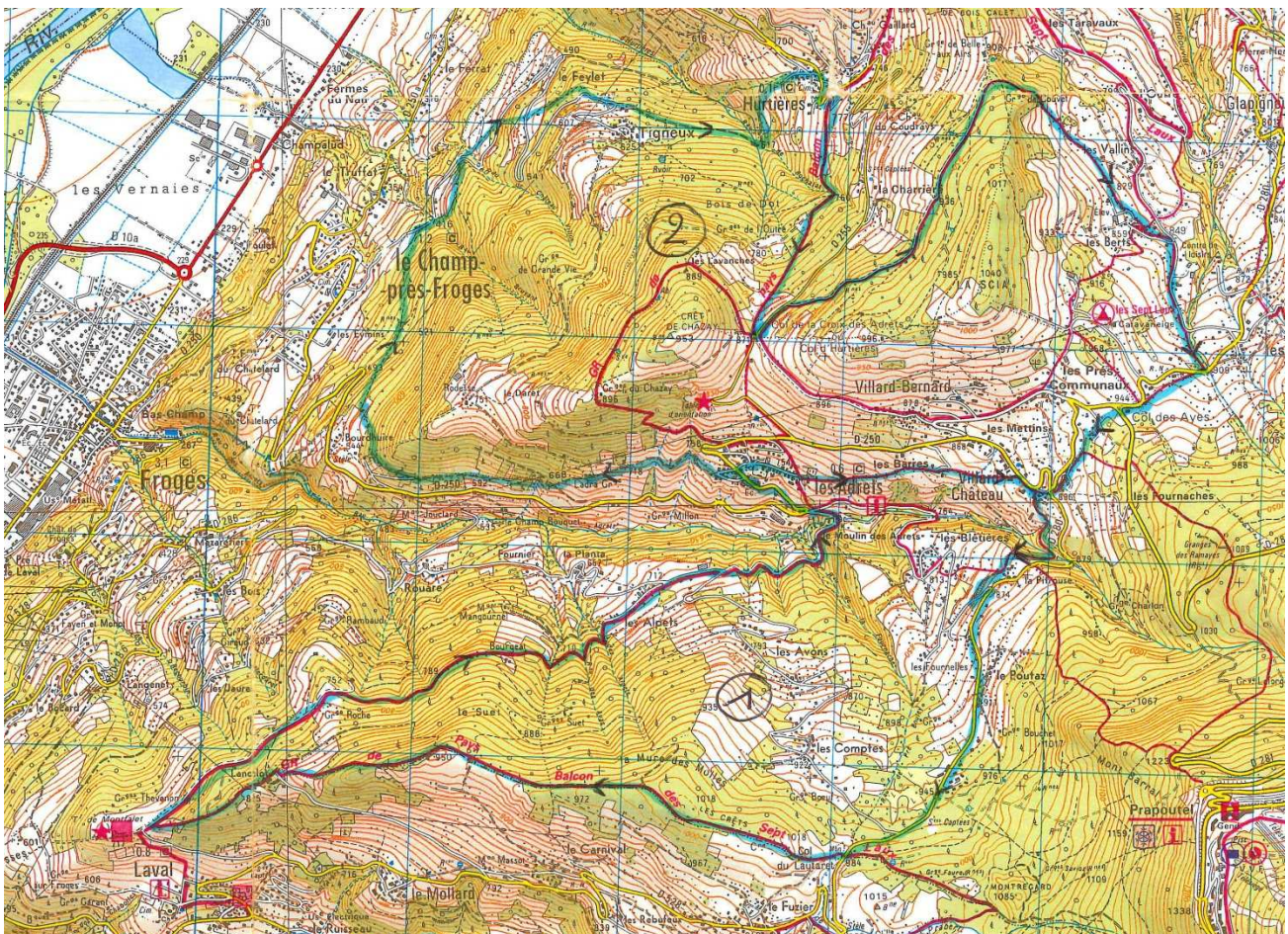
FICHE PRATIQUE

Promenade « A Véli Vélo »

DESCRIPTION

Une promenade sportive pour tous les amoureux du VTT !

Aux détours des chemins, Bruno vous entraîne dans les petits recoins des Adrets. Sur la route, les sentiers, dans les bois, dans les prés, une découverte du village sous tous les angles et à deux roues. Ça monte, ça descend, ça remonte et ça redescend, attention il faut savoir piloter !



RENDEZ-VOUS

9h au Bivouac

Retour prévu à 12h.

PUBLIC

Adolescents (à partir de 15 ans) et adultes

TECHNICITE DE LA RANDONNEE

Difficile, pour vététiste équipé et confirmé

Environ 25 km, 900 m de dénivelée positive

L'itinéraire se compose de 2 boucles : la première présente quelques passages de descente technique et la deuxième, une montée physique.

(Voir itinéraire ci-dessus)

Possibilité de ne faire que la 1^{ère} boucle.

Durée totale approximative : 2h30

NOMBRE DE PARTICIPANTS

Maximum : 12 personnes

MINIMUM REQUIS

Avoir une expérience significative en VTT pour assurer 700 m de dénivelée positive sur tout type de chemin et une bonne condition physique

MATERIEL INDISPENSABLE

- un VTT équipé d'une fourche au minimum ou suspendu
- un casque
- des en-cas
- une gourde remplie avec 1 litre d'eau minimum par participant
- protections solaires (lunettes et crème solaire)
- un kit de crevaillon et une pompe (si possible)
- pharmacie personnelle en cas d'allergie ou traitement particulier

**RENDEZ-VOUS POUR
L'APERO DES PROMENEURS A 16 H
DANS LA COUR DE L'ECOLE !!**

INSCRIPTION INDISPENSABLE AUPRES DE SCENES OBLIQUES AU 04 76 71 16 48