$$Entrainement du 9 mai$$

Les parcours :

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Epreuve | Petit parcours | Grand parcours | Départ arrivée |
| VTT suivit itinéraire  | 12K 500D+ | / | Vaux / St-romain |
| Trail'o  | 3K 150 D+ | 4k 200 D+ | St romain |
| VTT-2 | 2K | / | St romain-Chassal |
| Run and Bike | 4K 60D+ | 6k 60 D+ | Chassal |
| Trail | 4K120 D+ | / | Chassal |
| VTT’0 | 4k 20 D+ | 10k 200 D+ | Chassal/ vaux |
| Total  | 29K 850+ | 36 K 1050 D+ |  |

Possibilité de rajouter du roller !!

Possibilité de faire des sections aux choix, si le menu est trop copieux pour certains.

 Matériel à prévoir :

- Matériel de sécurité habituel + Cadenas pour attacher si besoin les vélo à St-romain

-Penser à prendre de quoi manger, avec surement un petit ravito à Chassal.

Parking : 46.360170, 5.736011 Départ : 46.360196, 5.737518