



## Parcours VTT septembre 2018



**Départ 8 h 30 du Château du Terral**

**Responsable : Patrick PASTOR : Tel 06 24 80 12 66**

**Patrick COBOS : Tel 06 89 95 35 68**

---

**Sorties tous les samedis (matin) avec un esprit cyclotouriste  
(Humilité, Camaraderie, Humour et Convivialité).**

**Pour les visiteurs du site** : Si vous souhaitez faire un essai avec nous sur ces parcours c'est avec plaisir que nous vous accueillerons. Pour cela il vous faut contacter un de nos responsables (voir coordonnées plus haut)

---

### **Samedi 01 / 09 :**

Dans la petite Gardiole départ derrière aire de repos autoroute Fabrègues, 25km, divers chemins et mono trace, descentes et montées variées, cette sortie sera basée sur les anticipations à adopter par rapport au terrain (positions, braquets, forme physique).

### **Samedi 08 / 09 : 25 km D+ 552**

Dans la grande Gardiole départ de la tortue, 28 km, 552 dénivelé positif, 1h45 de parcours, itinéraire sur grands chemins sans difficultés et une approche du monotrace, cette sortie est basée sur de la technique propre au pilotage du VTT (positions, braquets).

---

### **Samedi 15/ 09 km: 25 km**

Dans l'arrière pays de st Georges d'Orques, balade proposée par Thierry VALQUE, circuit surprise de moyennes difficultés, cette sortie sera basée sur la découverte de paysages hors routes.

---

### **Samedi 22/ 09 km : 25 km**

Dans la petite Gardiole départ derrière aire de repos autoroute Fabrègues, 25km, divers chemins et mono trace, descentes et montées variées, cette sortie sera basée sur les anticipations à adopter par rapport au terrain (positions, braquets, forme physique).

**Samedi 29/ 09 km : 25 km**

**sortie surprise !!!!!!!!!!!**

Cette activité VTT reste un complément au club vélo route elles ont lieu le samedi matin elles sont officiellement déclarées au club, les horaires de départ sont établis en fonction des saisons, un responsable VTT est présent à chaque sortie .