

31^e
édition

RANDO VTT

PINÈDES DU LEZ



À MONTFERRIER-SUR-LEZ

29
SEPTEMBRE

DÉPARTS : PLACE DES GRÈSES

12 KM | 20 KM | 35 KM

Du parcours familial au sportif



WWW.AQUEDUC-MONTFERRIER.FR



GRATUIT
-10 ANS

Randonnée VTT les PINEDES du LEZ

C'est parti pour la 31^{ème} édition des Pinèdes du Lez organisée par l'association AQUEDUC à MONTFERRIER SUR LEZ, départ et arrivée place des Grèses

3 circuits : 12 km, 20 km, 35 km

Déjà plus de 31 ans que se déroule chaque année cette manifestation sportive qui rassemble plusieurs centaines d'adeptes de la petite reine.

Dimanche 29 septembre 2024, nous vous invitons à participer à cette belle randonnée organisée par l'association AQUEDUC et ses 65 bénévoles. Réservez donc dès à présent cette grosse matinée de distraction et d'oxygénation, en plein air, dans une ambiance conviviale et sportive sans aucun esprit de compétition.

Depuis plusieurs mois des vététistes du Club Aqueduc ont exploré pinèdes, plaines et collines afin de vous préparer au mieux 3 magnifiques parcours avec des passages délicats ou roulants...

Vous pourrez choisir votre circuit :

- un **petit parcours familial débutant (12 km, VTT ou VTC)**
- un circuit **intermédiaire pour pratiquants réguliers (20 km)**
- un itinéraire **sportif physico-technique (35 km, dénivelé 800 m) avec en option des passages pour vététistes experts.**

Sur ces chemins vous trouverez des « signaleurs » pour assurer votre sécurité et vous pourrez vous sustenter aux ravitaillements (2 pour l'itinéraire sportif – 1 pour les autres) afin de maintenir toutes vos forces. A l'arrivée il sera remis une récompense à tous les engagés ; un tirage au sort sera effectué avec divers lots ainsi qu'une remise de trophées en présence des élus. Vers 13h un vin d'honneur clôturera la matinée.

Rendez-vous **dimanche 29 septembre** pour vous balader ou transpirer !!! dans cette garrigue automnale, colorée et parfumé. **Départ de tous les circuits place des Grèses, de 7h30 à 8h30 pour le circuit sportif et de 8h30 à 10h pour les 2 autres circuits.**

Inscriptions et tarifs (en ligne ou sur place)

Inscription en ligne recommandée pour économiser 1€ par personne, gagner quelques instants au départ, éviter d'avoir la monnaie et simplifier le travail des organisateurs

Inscription par le site aqueduc <http://aqueduc-montferrier.fr>

Enfants -10 ans gratuit, jeunes de 10 à 16 ans 6€, licenciés FFCT 6€, adultes 8€

Inscription au départ, Place des Grèses

Enfants -10 ans gratuit, jeunes de 10 à 16 ans 7€, licenciés FFCT 7€, adultes 9€

Par mesure de sécurité, le port du casque est obligatoire pour tous.

Les enfants de moins de 10 ans devront être accompagnés d'un adulte.

Une autorisation parentale sera demandée aux mineurs non accompagnés. Elle sera téléchargeable sur le site de l'Aqueduc.

VEenez NOMBREUX POUR PARTICIPER A CETTE FETE DU VELO TOUT TERRAIN

Informations : Site de l'Aqueduc <http://aqueduc-montferrier.fr>

Yves Fourriques tél : 06 88 47 58 59

Salvatore Alabiso tél : 06 07 30 86 28