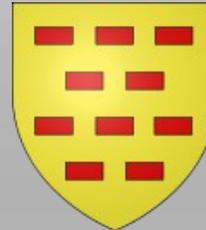
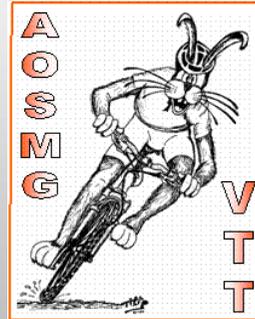


# INSCRIPTION LA GARENNOISE AVANT LE 7 MAI

Nous tenons à remercier les communes de St Martin la Garenne, Vétheuil, La Roche Guyon, Guernes, Vienne en Arthies, Follainville, Limay, Chérence et Haute-Isle pour leur collaboration active ainsi que les partenaires de la **Garennoise 2013**.

# LA GARENNOISE 12 MAI 2013 RANDO & RAID VTT

Rando kid 15 kms	2 €		
Rando 20 kms	3 €	8h00 à 10h00	
Rando 30 kms	6 €	8h00 à 9h45	+ 2 € pour les inscriptions sur place
Rando 50 kms	6 €	7h45 à 9h00	
Rando 70 kms	6 €	7h30 à 8h30	
Raid 90 kms	6 €	7h00 à 8h00	
1 € de réduction pour les licenciés			



Année de naissance..... Masculin  Féminin   
 Nom.....  
 Prénom.....  
 Adresse.....  
 Code postal/Ville.....  
 N° de téléphone.....  
 N° de licence..... Club.....  
 E-Mail.....  
 Plaque personnalisée.....  
 Parcours choisi .....

Je m'engage à avoir lu et approuvé le règlement et les conditions de l'épreuve et m'engage à les respecter.

Signature Pour les mineurs signature du parent

Bulletin et chèque d'inscription (libellé à l'ordre de l'AOSMG VTT) sont à retourner à :  
 M. Charles DANNE  
 7, impasse FARADAY  
 78520 LIMAY



Port de l'Ilon  
 St Martin La Garenne  
[www.aosmgvtt.com](http://www.aosmgvtt.com)

06 88 23 15 88



**ATTENTION :**

**Nouveauté 2013**

**lieu de départ au Port de l'Ilon  
(commune de St Martin La Garenne)**



# A la conquête du VEXIN

## LES PARCOURS

Pour cette **huitième édition** de la Garennoise, l'**AOSMG VTT** vous propose **5 parcours** : du familial au raid sportif pour les plus courageux. A cette occasion, vous traverserez les départements des Yvelines et du Val d'Oise en découvrant des paysages divers et variés.

**Le 20 km**, destiné aux VTTistes débutants. Il mènera les petits comme les plus grands à travers les bois de St Martin La Garenne et de Guernes.

**Le 30 km**, permettra aux plus valeureux qui pratiquent le VTT occasionnellement, de se lancer sur un parcours plus exigeant.

**Le 50 km**, destiné aux VTTistes confirmés (plus de 1000 mètres de dénivelé) vous fera découvrir ou redécouvrir le parc régional du Vexin.

**Le 70 km**, réservé aux VTTistes chevronnés, avec un dénivelé de 1400 mètres, reste l'un des plus beaux parcours de la région; montées, descentes et passages techniques à volonté !

**Et enfin le must, le RAID de 90 kms** réservé aux hommes et femmes forts(es) du monde du VTT avec plus de 1700 mètres de dénivelé positif. Ce monstre vous mènera de forêts en forêts, en traversant rivières et champs. Ce RAID sera un véritable défi pour les courageux qui oseront tenter l'aventure.

# Règlement de l'épreuve

Art 1 : La GARENNOISE n'est pas une compétition, mais une randonnée associant sport, loisir et tourisme.

Art 2 : La GARENNOISE est ouverte à tous, licenciés

ou non. Les jeunes âgés de moins de 18 ans devront présenter impérativement une autorisation parentale.

Art 3 : Le port du casque est obligatoire. Il doit être porté pendant toute la durée de l'épreuve.

Art 4 : Le participant s'engage à respecter le code de la route.

Art 5 : Le participant s'engage à rester sur les circuits balisés par l'organisation et respecter la faune et la flore des lieux traversés.

Art 6 : L'organisation décline toutes responsabilités en cas de vol de VTT, bris de matériel et dégradations.

Art 7 : L'organisation souscrit à une assurance Responsabilité Civile pour l'épreuve, toute déclaration d'accident devra être faite le jour de l'épreuve.

## Les petits plus

Un parking exclusif  
Parcours fléchés méticuleusement  
Traversées de routes sécurisées  
Ravitaillements sur les parcours  
Sandwichs et boissons à l'arrivée  
et des bénévoles qui font tout leur possible, soyez sympas avec eux !