

Au creux du vallon de l'Agout : **Cambon**

RONDES CYCLOS & VTT A TRAVERS LE CAROUX et L'ESPINOUSE

Samedi 28 juillet 2018

Dans le cadre du 30^{ème} Anniversaire de la Fête de la Montagne, l'Association « Les Amis de l'Espinouse » vous propose une matinée sportive en guise d'apéritif aux activités offertes tout au long de ce week-end festif consacré à la Fête de la Montagne 2018.

Rondes sportives

Parcours pour Cyclotouristes

Deux rondes sont proposées aux différents mollets des cyclotouristes et cyclistes amoureux de landes, de bois de résineux et d'hêtres, de bruyères, de genêts et bien d'autres essences.

Une mise en jambe dans un faux plat montant suivie d'une agréable descente jusqu'à la station thermale de Lamalou-les-Bains seront appréciées de tous avant l'effort final dans l'ascension du Col de Fontfroide ou une boucle plus douce sur le plateau de Murat/Vèbre (voir carte au verso).

Parcours VTT/VTC

Au cœur du Parc Naturel Régional du Haut Languedoc, entre 900 et 1152m, un vert écrin offre 4 rondes VTT labélisées par le PNR HL aux pratiquants du mountain bike. La découverte du paysage typique des Hauts Cantons du Languedoc sera alliée à la présence de sites producteurs d'énergie renouvelable totalement intégrés dans le milieu.

RENSEIGNEMENTS

<http://www.cambon-et-salvergues.com>

François Masia : 04 88 63 26 78 jusqu'au 26/07 puis au 04 67 97 53 64 à Cambon franesp34@hotmail.fr

Inscriptions

* par courrier postal en renvoyant le bulletin d'inscription ci-contre et chèque avant le 23/07/2018 à :

Aline GOUT, Inscriptions rondes 30°FDM
Mairie du village, 34330 Cambon et Salvergues
Chèque à l'ordre « Les Amis de l'Espinouse »

* sur place, Place de la Mairie, ouverture des inscriptions à 7h30 le 28/07/2018 (tarifs majorés de 2€)

Donnant droit : au café de bienvenue, une collation et quelques surprises à l'arrivée.

Départs et arrivées

Place de la Mairie, 34330 Cambon et Salvergues

Horaires : entre 08h00 et 9h30

Cyclos : départ libre (9h00 maxi sur le 70km)

VTT : 3 parcours ouverts à tous (>13ans).

✓ 27km pour les pratiquants réguliers, dénivelé + de 778m

✓ 14 et 21km pour les +13 ans et leurs familles, dénivelé + de 317m et 382m

Le parcours 6km est conseillé aux familles et jeunes enfants âgés de plus de 7 ans.



On vous attend !

Accès D14 puis RD53,
Direction Olargues/St Pons de Thomières puis
Cambon et Salvergues

BULLETIN D'INSCRIPTION

Règlement : Port du casque fortement conseillé.

Respect du code de la route, les parcours restants ouverts à la circulation.

« L'association se dégage de toute responsabilité en cas d'incident »

Nom :

Prénom 1:..... H/F né(e) :.....

Prénom 2:..... H/F né(e) :.....

Prénom 3:..... H/F né(e) :.....

Adresse :

Code postal :..... Ville :

Téléphone :.....

E-mail :.....

Personne à contacter en cas d'urgence - Tel :

Accord Parental pour les mineurs.

Je reconnais avoir pris connaissance du règlement de l'épreuve et en accepte les conditions.

Date : __/__/2018

Signature précédée de la
mention "Lu et approuvé"

Engagement : cochez la case

Participation aux rondes pour cyclotouristes

35km

70km

* 3€ pour les mineurs accompagnés (de 13 à 18ans),

* 6€ pour les adultes,

* 10€ pour les cyclos en couple.

Participation rondes VTT :

6km 14km 21km 27km

* 3€ pour les mineurs accompagnés (13 à 18ans),
gratuit <13ans sur le 6km,

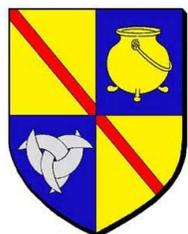
* 6€ pour les adultes,

* 10€ pour les vététistes en couple

Total participation

Nota : pour profiter des activités proposées l'après-midi par l'association, restauration possible sur place (Restaurant la Clairière **04.67.95.09.15**)

NOS PARTENAIRES



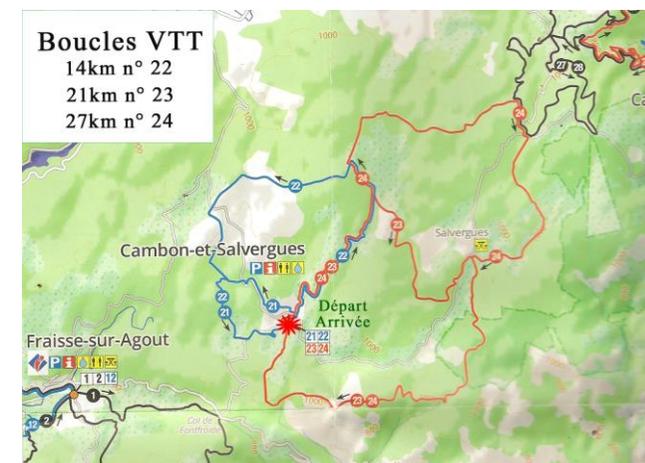
LES RONDES DE CYCLOTOURISME



- ✓ **Ronde 35km** (Cambon, Salvergues, Murat, Cambon, parcours bleu)
- ✓ **Ronde 70km** (Cambon, Salvergues, Sommet de l'Espinouse, Lamalou-les-Bains, Olargues, Col de Fontfroide, Cambon, parcours orange)



LES RONDES VETETISTES



- ✓ **Circuit vert Piste 21** : 6km D+180m
- ✓ **Circuit bleu Piste 22** : 14km D+317m
- ✓ **Circuits rouge Piste 23** : 21km D+382m
- Piste 24** : 27km D+778m

