



Dimanche 23 avril 2023

PAR MONTS ET JARDINS (27^{ème} édition) à LAXOU (54)
par le club de vélo LAXOU CA ROULE (FFCT)
et le club de marche SAC AU DOS (CLUB VOSGIEN)

Parcours VTT

circuits VTT en boucles de 13 - 16 – 28 – 32 – 44 km – départs libres à partir de 8h00

1 circuit VTT découverte de 7 km encadré – départ à 10h30

- **13 km grands chemins - dénivelé 160 m** - Du départ au ravitaillement : 6,6 km et retour du ravitaillement à l'arrivée : 6,5 km
- **dont parcours sportifs:**
- **16 km - dénivelé 220 m** - Du départ au ravitaillement : 7,5 km - boucles éventuelles - et retour du ravitaillement à l'arrivée : 8,6 km
- **28 km - dénivelé 420 m** - le 16km (dénivelé 220m) + boucle de 12 km Zone de loisirs Haye (dénivelé 200m)
- **32 km - dénivelé 570 m** - le 16km (dénivelé 220m) + boucle de 16 km Etang Bellefontaine (dénivelé 350m)
- **44 km - dénivelé 770 m** - le 16km (dénivelé 220m) + boucle de 16 km Etang Bellefontaine (dénivelé 350m) + boucle de 12 km Zone Loisirs Haye (dénivelé 200m)
- **GRAVEL possible :**
- **25 km - dénivelé 360 m** = le 13 km grands chemins - dénivelé 160m + la boucle 12 km Zone de loisirs Haye - dénivelé 200m
* pour inscription "gravel", choisir le 13 km

Parcours ROUTE

2 circuits 60 et 90 km – départs libres à partir de 8h30

Parcours MARCHE

2 circuits 7 et 14 km – départs libres à partir de 8h45

TARIFS : VTT, route : 7 €, licenciés : 5 € / marches : 5 € / gratuit pour - de 18 ans

INSCRIPTIONS : sur place ou sur le site de [Laxou Ca Roule](http://laxoucaroule.com)

LIEU : Laxou-Sapinière : Complexe sportif Gaston Lozzia, rue de la Toulouse – parking Auchan Laxou

Au profit de SOS Villages d'enfants, de l'A.N.C.C. (Association Nationale des Cardiaques Congénitaux) et de l'A.R.T.C. (Association pour la recherche sur les Tumeurs Cérébrales)

Ravitaillements sur le parcours – 1000 lots – station lavage

Petite restauration et orchestre sur le site d'arrivée

Contact : Fabrice LUCAS tél : 06 64 89 06 90 - laxoucaroule@wanadoo.fr

Sites : club de vélo : <http://laxoucaroule.com/> club de marche : <http://sacaudos-laxou.e-monsite.com/>

... l' affiche de la manifestation ci-dessous ...

“Par Monts et Jardins” 27ème édition

DIMANCHE 23 AVRIL 2023

Randos VTT , Route et Marche
avec LAXOU ÇA ROULE et SAC AU DOS



Parcours VTT 7 / 13 / 16 / 28 / 32 / 44 km
Parcours vélo route 60 / 90 km
Parcours pédestres 7 / 14 km



INSCRIPTIONS de 8H00 à 10H30
Infos & inscriptions en ligne sur le site www.laxoucaroule.com



**RAVITAILLEMENT SUR LES PARCOURS - 1000 LOTS - ANIMATION MUSICALE
TARTINES et BOISSONS A L'ARRIVEE POUR TOUS LES PARTICIPANTS**

