

Randonnée du Vignon

Inscriptions : 7h30 à 9h30 - salle des fêtes de Strenquels
12h - récompenses,
pot de l'amitié et repas salle des fêtes

Responsables : Pascal PINOL 195 lot. St Germain
46110 Vayrac tél. 05 65 37 06 91 - 06 08 70 14 72 pour la route
Pascal LEGLAIVE Puy d'Arquié
46600 Martel tél. 05 65 27 26 37 - 06 65 44 84 40 pour le VTT

Le Club de Strenquels en partenariat avec Strenquels Animation pour la marche, vous accueilleront **Dimanche 06 Juillet 2014** pour une matinée sportive cycliste sur route ou VTT. Une randonnée pédestre accompagnée est également prévue sur un circuit facile d'une durée de 2h30 environ permettant aux accompagnateurs et aux pratiquants de la marche de découvrir les environs verdoyants et vallonnés de Strenquels.

Vous seront proposés :

Trois circuits route de 54, 72 et 95 km vous permettant en première partie, de passer par le site médiéval de Martel pour rejoindre ensuite la vallée de la Dordogne par Creysse et Saint Sozy. Vous attaquez la mon-

tée du Causse de Gramat pour arriver à Alvignac et Padirac où vous pourrez prendre un encas au ravitaillement. La randonnée se poursuivra pour le moyen parcours par la descente sur Gintrac, Carennac, et suivra la Dordogne pour rejoindre Strenquels. Le grand parcours s'orientera vers les villages du plateau de Thégra, Lavergne, Bio et Aynac. Vous descendrez vers la vallée par les Grottes de Presque et les faubourgs de Saint Céré pour rejoindre Gintrac et Carennac.

Trois circuits VTT 20, 30 et 50 km à travers les bois et les prés des communes de Strenquels, Cazillac, Sarrazac et Martel. Les trois parcours de moyenne difficulté empruntent des chemins et sentiers communaux propices à la pratique du VTT.

Une randonnée pédestre accompagnée par **Strenquels Animation** sur un parcours de 2h30 environ sera effectuée à allure normale. Le départ groupé est prévu à 9h00.

Après tous ces efforts sportifs, les membres du Club vous attendront pour le pot de l'amitié et la remise des récompenses.

Pour ceux qui le voudrons et qui se seront inscrits au départ, un repas en plein air vous sera servi à la salle des fêtes de Strenquels.

Bonne randonnée à tous.

Randonnée du Vignon

Problème sur le parcours
06 65 44 84 40

06 Juillet 2014

STRENQUELS



MATIN

A = 95km

B = 72 km

C = 54 km

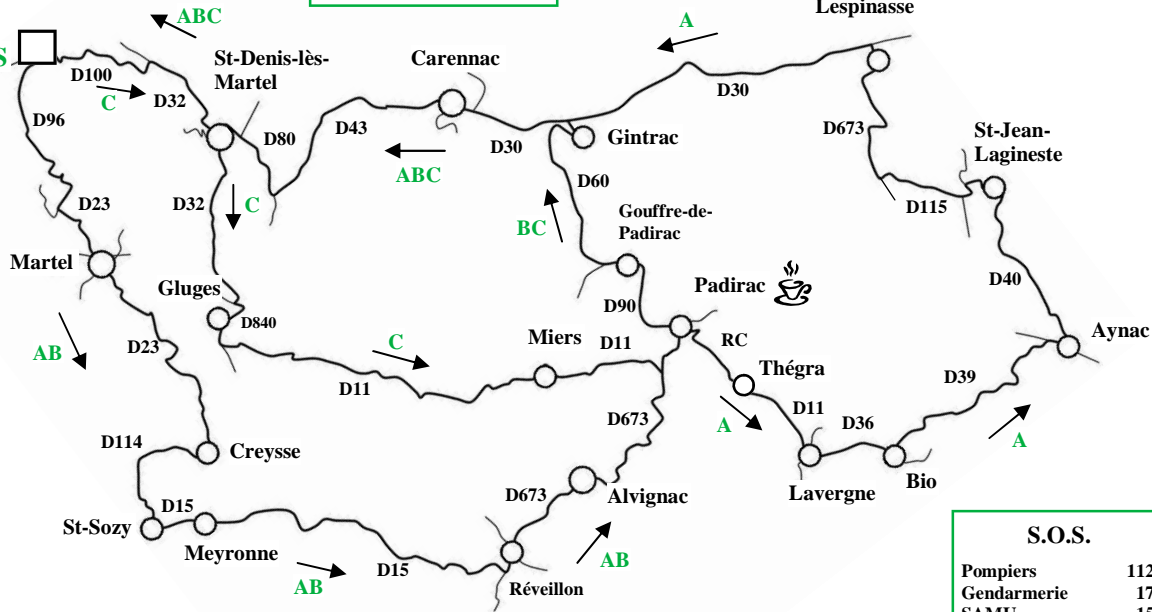


Prestations adultes :

Inscriptions FFCT	gratuit
Inscriptions non FFCT	5,00 €
Casse-croûte	4,00 €
Repas de midi	13,00 €

Prestations jeunes :

Casse-croûte	gratuit
Repas de midi - 15 ans	10,00 €



S.O.S.

Pompiers	112
Gendarmerie	17
SAMU	15