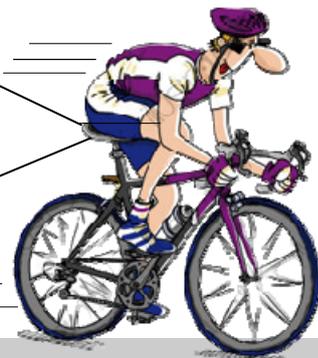


AUTOMNALE 2016

LA ROUTE D'EFFORTS

Samedi 12 et dimanche 13 novembre

16^{ème} édition



LES ACTIVITÉS DU WEEK-END

Samedi journée :

- Vélo de Route ~ **85 km** et ~ **1700 m** de dénivelé.



Dimanche matin

: au choix une boucle au départ du refuge des amis de la nature,
- soit à VTT sur un parcours noir : **33 km** et **680 m** de dénivelé avec guide
- soit à VTT sur un parcours bleu : **10 km** et **120 m** de dénivelé sans guide
- soit à vélo de route sur un parcours libre
- soit à pied sur un parcours libre



Dimanche après-midi : - aucune activité prévue, retour at home.

LES FORMULES : 4 formules possibles cette année en fonction de vos disponibilités ou/et de vos envies.

- **Formule 1 - Le samedi** = repas samedi midi et retour aux voitures le soir au refuge des amis de la nature de la Beuille
Rendez-vous **Samedi** au refuge des amis de la nature de la Beuille à **7h45** pour un départ à **8h**
- **Formule 2 - Le samedi soir et dimanche** = arrivé pour le repas du samedi soir + nuit + petit déjeuner + repas dimanche midi
Rendez-vous **Samedi** au refuge des amis de la nature de la Beuille vers **19h00**
- **Formule 3 - Le dimanche** = arrivé au gîte le dimanche matin et repas dimanche midi
Rendez-vous **Dimanche** au refuge des amis de la nature de la Beuille à **7h45** pour un départ à **8h**
- **Formule 4 - the totale** = repas samedi midi et soir + nuit + petit déjeuner + repas dimanche midi
Rendez-vous **Samedi** au refuge des amis de la nature de la Beuille à **7h45** pour un départ à **8h**



QUELQUES INFOS

- Le camion arrivera le samedi soir avec les VTT, il faudra trouver comme d'habitude une chauffeuse ou un chauffeur parmi les "Formule 2"
- Les VTT devront être déposés vendredi soir chez le père François, entre 18h et 20h.
- Si vous le pouvez, prenez également dans votre voiture votre VTT en plus de votre vélo de route.
- Nous déjeunerons samedi à l'**auberge des Fontaines** à Saint-Maurice/Moselle autour de 13h <http://www.aubergedesfontaines.com/fr/>
- Nous dînerons et dormirons samedi soir au **refuge des amis de la nature de la Beuille** <http://www.amis-nature.org/article252.html>
Comme ces dernières années, chacun sera chargé cette année encore d'amener une partie du festin.
- Nous déjeunerons dimanche vers 13h à l'**auberge de la Vigotte** <http://www.vigotte.com/>
- Je diffuserai dès que possible la liste des participants afin que le covoiturage puisse s'organiser
- Bientôt des infos complémentaires puis pour les inscrits le jeu-concours pour une bouteille de jaja qui ne tache pas.
- Mon vélo sera heureux de vous offrir l'apéro pour fêter son vingtième anniversaire.



Renvoyez-moi **exclusivement** par mail
votre inscription avec la formule choisie

Merci de me préciser si vous faire du VTT dimanche

Date limite des inscriptions, dimanche 6 novembre

À bientôt !

Amis calmants

 **PHILIPPE**