



## PROGRAMME

### A PARTIR DE 7H30

- Accueil au COSEC (Bd Raymond Martin 13480 CABRIES)
- Petit déjeuner, Inscriptions ,
- Départs

### Parcours VTT

#### Circuits

- 12 km dénivelé 100 m (balisage **bleu**) – inscriptions jusqu'à 9h30.
- 30 km dénivelé 500 m (balisage **rouge**) – inscriptions jusqu'à 9h00.
- 45 km dénivelé 750 m (balisage **vert**) – inscriptions jusqu'à 8h30.
- Un ravitaillement sur le parcours est prévu pour les 30 Km et 45 Km.

### A L'ARRIVEE

- Buffet.

## REGLEMENT

**La Rando de la Cabre d'OR** est une randonnée VTT non chronométrée au départ du Complexe Sportif Raymond Martin de Cabriès avec : 3 parcours VTT de 12km, de 30km, et 45km. Un ravitaillement est prévu sur les parcours de 30 et 45 kms, ainsi qu'un buffet au départ et à l'arrivée.

- Le port du casque à coque rigide est obligatoire.
- Les participants s'engagent à respecter le code de la route et l'environnement :  
 Dans les espaces forestiers, tout feu y compris celui de la cigarette est interdit  
 Emportez vos déchets avec vous, même s'ils sont biodégradables – Stationnez vos voitures sur les emplacements définis.  
 Pour préserver la faune et la flore, restez sur les sentiers balisés, évitez le ravinement et ne coupez pas les virages.  
 Laissez la priorité aux cavaliers et randonneurs pédestres.
- Les jeunes de moins de 18 ans devront présenter une autorisation parentale si l'accompagnant n'est pas le responsable légal.
- Les participants attestent sur l'honneur qu'ils sont en condition physique suffisante pour effectuer le parcours qu'ils ont choisi et avoir pris connaissance des difficultés du parcours et des consignes de sécurité.
- L'usage du vélo à assistance électrique (VAE) est autorisé. Les VAE doivent respecter la norme NF EN 15 194, qui est reprise dans le code de la route article R311-1 alinéa 6.11 : 250 watts maximum et coupure du moteur lorsque la vitesse dépasse 25 km/h.
- La participation à « La Rando de la Cabre d'Or » implique pour chaque participant, l'acceptation de l'utilisation par l'organisateur des photographies pouvant le représenter, réalisées dans la manifestation, pour la promotion de celle-ci.
- L'inscription entraîne l'acceptation du présent règlement.

## INSCRIPTIONS et TARIFS

Les Inscriptions peuvent être faites sur le site internet ou le matin avant le départ de la randonnée.

|                                     |         |
|-------------------------------------|---------|
| Moins de 18 ans                     | Gratuit |
| Plus de 18 ans licenciés (FFCT)     | 8€      |
| Plus de 18 ans non licenciés (FFCT) | 10€     |

Site internet V3C : <https://www.v3ccyclo.fr/>

