



Dimanche 5 octobre  
dès 7h45

14<sup>ème</sup>  
édition



COMMUNAUTÉ DE COMMUNES  
LES COTEAUX BORDELAIS  
Renseignements : 05 57 34 58 33

service communication - communauté de communes Les Coteaux Bordelais - Photos : Fotolia.com - ne pas jeter sur la voie publique

Parking à proximité  
Restauration sur place  
sur réservation  
& espace pique-nique

AU DEPART DE POMPIGNAC  
CENTRE BOURG

INSCRIPTION SUR PLACE  
MANIFESTATION  
GRATUITE

2 PARCOURS A PIED  
3 PARCOURS A VELO ET 2 VTT  
1 PARCOURS COURSE A PIED  
1 PARCOURS VELOS ELECTRIQUES



# La manifestation

Départ : centre bourg de Pompignac (salle Maurice Dejean).

- Inscriptions **à partir de 7h45** jusqu'au départ des parcours
- Petit-déjeuner offert
- Consignes de sécurité

**Se munir d'un gobelet\***

\*gobelets réutilisables disponibles sur place, consignés (1€)

## Balades à vélo et VTT



**Vélo enfants - 6,4 km** *à partir de 6 ans*  
Départs 9h35 et 10h35

**Vélo familles - 19 km** *à partir de 12 ans*  
Départs 9h30 et 10h30

**Vélo des Coteaux Bordelais - 56,6 km** *+ de 16 ans*  
**Ravitaillement à Croignon devant la mairie (salle des fêtes)**  
Départ unique à 8h45 encadré par groupes de niveaux (néophytes, avertis, confirmés)

**Parcours VAE (vélo à assistance électrique) - 39,3 km**  
**Ravitaillement à Croignon devant la mairie (salle des fêtes)**  
Départ unique à 9h15

**VTT randonnée encadrée**

> **Un parcours de 11,3 km** (familles et débutants)  
Départ unique à 10h30

> **Un parcours de 25,1 km** (pratiquants confirmés)  
**Déconseillé à un public de débutants ou d'enfants.**  
Départ unique à 9h30

- Pour des raisons de sécurité et de nombre d'encadrants, le nombre de participants peut être limité.
- Le port du casque est obligatoire.
- Balades à vélo annulées en cas d'intempéries.
- Pour les mineurs, accompagnement obligatoire par un adulte.

## Balades à pied



**Rando familles - 5.1 km**  
**et jeu d'énigmes pour enfants pendant la randonnée**  
Départs libres de 9h à 10h30  
Signaleurs prévus pour les traversées dangereuses

**Rando découverte - 13 km** *+ de 16 ans*  
**Ravitaillement intersection Sarail/Chauffour à Pompignac**  
Départs libres de 8h à 9h  
Signaleurs prévus pour les traversées dangereuses

## Course à pied



*Avec la participation de l'association Drôle de Girafe.*

**Parcours running - 9,6 km**  
Départ unique à 10h

## Se restaurer

**Vin d'honneur** à partir de 12h30.  
Aire de pique-nique à disposition.

**Restauration sur place sur réservation :**  
Réservation avant le 30 septembre par mail à [f.sicard2@wanadoo.fr](mailto:f.sicard2@wanadoo.fr) ou par SMS au 06 81 49 20 79

16€, paiement à la commande.

**Menu :** entrée / confit de canard / frites - fromage - dessert - vin compris. **Prévoir vos couverts.**

