



**DIMANCHE 13 MAI 2012 LA ROCHE SUR FORON**

Après 3 années d'existence le **CYCLO CLUB ROCHOIS** fort de sa notoriété dans le département et de ses 70 membres a basé l'esprit du club autour d'un seul mot **"CONVIVIALITE"**

C'est dans ce même état d'esprit que le club organise sa première

## **RANDO CYCLO ROCHOISE**

Accessible à tout cyclo, averti ou non, afin que chacun puisse venir passer un pur moment de cyclisme et de détente, seul ou en famille.

Avec des prestations qui nous l'espérons seront vous combler, des points de ravitaillement "vraiment ravitaillés", des massages à l'arrivée "pour les jambes fatiguées" et compris dans le prix de l'inscription de 10.00€ (repas accompagnant 7.00€) un repas avec "raviolles de Romans salade" un dessert et une boisson, bar, parking. Quatre parcours, de 30 à 100 kms, dans de magnifiques paysages de notre département avec différents profils de manière à répondre aux plus exigeants d'entre vous.

Nous souhaitons que cette première édition vous permettra de passer une agréable journée et qu'elle appellera un second rendez-vous.

### **Les Parcours**

#### *Pays Rochois*

itinéraire "blanc" de 30 kms et 250 m de dénivelé, réalisable par tous, pour découvrir ou redécouvrir le Pays Rochois à faire tranquillement.

#### *Le Faucigny*

itinéraire "vert" de 60 kms et 630 m de dénivelé, cette boucle vous emmène sur les hauteurs du Faucigny, superbe panorama, à faire avec un minimum d'entraînement.

#### *Les Bornes*

itinéraire "jaune" de 80 kms et 1260 de dénivelé, ce circuit vous emmène sur les pentes du col des Fleuries, des routes tranquilles des Bornes vous permettront de rejoindre votre point de départ via La Muraz.

Ménagez vos forces ! Itinéraire piègeur pour cycliste averti.

#### *La Mandallaz*

itinéraire "rouge" de 100 kms et 1800 m de dénivelé, que chaque cycliste confirmé va apprécier. Pas de grands cols, c'est un circuit sans répit avec des "raidillons" dignes de ce nom ! Un véritable casse-pattes !

[www.cycloclubrochois.fr](http://www.cycloclubrochois.fr)



# LA RANDO CYCLO ROCHOISE

DIMANCHE 13 MAI 2012

ORGANISATION



[www.cyclclubrochois.fr](http://www.cyclclubrochois.fr)

## DEPARTS - RAVITAILLEMENTS - REPAS

départs depuis le gymnase de l'école Ste Marie (fléché)

accueil dès 6h30

départs du 100 kms et du 80 kms de 7h à 8h

départs du 30 kms et du 60 kms de 8h à 10h

fermeture des ravitaillements 11h

repas à partir de 12h

## REGLEMENT

- Chaque randonneur est considéré en excursion personnelle et doit être couvert par son assurance responsabilité civile.
- Les mineurs devront être accompagnés ou être en possession d'une autorisation parentale
- L'organisation décline toute responsabilité en cas d'accident, perte, vol, détérioration de matériel ou d'équipement individuel
- L'organisateur se réserve le droit de modifier ou d'annuler l'épreuve en cas de mauvais temps
- Les ravitaillements seront fermés à 11h
- Ne pas laisser de débris sur la voie publique
- Rester courtois et respecter le code de la route

..... Le port du casque est obligatoire .....

# BULLETIN D'INSCRIPTION

Dimanche 13 mai 2012

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél : ..... Mail : .....@.....

Age : ..... Club : .....

Personne à prévenir en cas d'accident : ..... Tél : .....

RANDO 30kms  départ de 8h à 10h

Ravitaillements fermés à 11h

RANDO 60kms  départ de 8h à 10h

RANDO 80kms  départ de 7h à 8h

RANDO 100kms  départ de 7h à 8h

cocher la Rando choisie

Tarif Rando + repas : 10.00 €

Repas accompagnant : 7.00 €

1 rando 10.00 € + ..... repas accompagnant (s) X 7.00 € = ..... €

Bulletin à retourner accompagné de votre règlement avant le 09/05/12  
Cyclo Club Rochois 140 résidences de Vallières 74800 La Roche sur Foron  
Règlement à l'ordre du Cyclo Club Rochois

### Autorisation parentale pour les mineurs de 15 à 18 ans

J'autorise mon fils ma fille (rayer la mention inutile) à participer à la  
Rando Cyclo Rochoise le 13 mai 2012 et reconnais avoir pris connaissance du règlement.

A ..... le ..... signature

