

Cyclo : Place Vauban : Les départs : "Terreaux Vauban " – Les retours : "Terreaux Vauban ".

Les parcours sont balisés avec des petits chevrons orange, les distances en blanc, 2 ravitos pour le 100 et 80km – 1 ravito pour le 60 et 40km + pour tous les parcours un casse-croute boisson à l'arrivée.

Cyclo 100km – open runner N° 15941702 – dénivelé 1713m
Départ groupé à 8h, libre jusqu'à 8h30.



Peloton dans Moulin Cadoux



Les cyclos ECSA

Cyclo 80km – open runner N° 15941834 – dénivelé 1155m
Départ groupé à 8h30, libre jusqu'à 9h



Cyclo 60km – open runner N° 16005271 – dénivelé 850m
Départ groupé à 9h, libre jusqu'à 9h30.



Cyclos sur les parcours

Cyclo 40km – open runner N° 15941909 – dénivelé 382m
Départ groupé avec accompagnatrice 9h30

A 10h pour les petits champions, circuit ludique accompagné, environ 10km avec jeux.

Rando Vtt : Place Vauban : Les départs : "Terreaux Vauban " – Les retours : Terreaux Vauban

Balisage avec chevrons au sol en vert + rubalise et petits panneaux Parc du Morvan, pour les circuits 55 - 45km 2 ravitos, 25km 1 ravito + pour tous les parcours un casse-croute boisson à l'arrivée ,

Vtt 55km – open runner N° 11381840 – dénivelé 1300m

Départ groupé 8h10, libre jusqu'à 9h



Montée du pavé, Cousin – Terreaux de la Petite Porte.

Vtt 45km – open runner N° 8502405 – dénivelé 1081m

Départ groupé 8h10, libre jusqu'à 9



Traversée des bois Avallonnais.

Vtt 25km – open runner N° 8505237 – dénivelé 527m

Départ groupé 9h10, libre jusqu'à 9h30



Vététistes à Chastellux



Les traceurs des différents parcours

Parcours pédestre et nordique : petites flèches blanche au sol + rubalise – un ravito + casse-croute et boisson à l'arrivée.

Marche 16km et trial 16km, open runner N° 16360656-

Marche 10km, open runner N° 16282707 -

Départ groupé 9h15, libre jusqu'à 9h30



Parcours Trail



départ de la marche super ambiance

Inscription en ligne, grimpettes-2023.ikinoa.com

Inscription ouverte jusqu'au 19 août 12h L et NL **6€** (*)

Inscription sur place dimanche matin - L et NL **8€**

Plateau repas ; **15€** (à commander avant le **16 août 2023**)

(*) Gratuit pour les sportifs de – 12 ans –

(*) L'inscription donne droit à la tombola.

Président : **GOEGEBEUR Pieter** : 06.28.74.18.54 – pieter.goegebeur@wanadoo.fr

Responsable Cyclo et Marche : **MEUNIER. JM** – 06.03.84.23.42 – jean-michel.meunier3@wanadoo.fr

Responsable VTT : **LIETARD Hervé** : 03.86.32.31.47 – herve.lietard0915orange.fr

Responsable des engagements IKINOA : **YVART J Y** – 06.45.64.97.19 – veronique-yvart@orange.fr