



LES ACTIVITÉS DU WEEK-END



Samedi journée :

- Vélo de route ~ **90 km** et ~ **1500 m** de dénivelé

Dimanche matin : au choix une boucle au départ du gîte,

- soit à VTT sur un parcours d'environ de **28 km** et **580 m** de dénivelé

- soit à pied sur un parcours balisé de **12 km** (durée ~ **3h**)

- soit à vélo de route sur un parcours libre

Dimanche après-midi :

- longue digestion ou grande sieste ou petite marche puis retour



LES RENDEZ-VOUS :

- **Le samedi matin :** Rendez-vous à **La Ferme de la Jonchée à Effreney** à **8h15** pour un départ "Route" à **8h30**
- **Le samedi soir :** Rendez-vous à **La Ferme de la Jonchée à Effreney** vers **19h**
- **Le dimanche matin :** Rendez-vous à **La Ferme de la Jonchée à Effreney** à **9h15** pour un départ "VTT" à **9h30**

QUELQUES INFOS

- Si vous le pouvez, prenez également dans votre voiture, votre **VTT** en plus de votre vélo de route.
- Si besoin nous prendrons le camion du club, il arrivera le samedi soir avec les **VTT**, il faut trouver une chauffeuse ou un chauffeur. Les **VTT** devront être déposés vendredi soir chez le père François, entre **18h** et **20h**.
- Nous déjeunerons samedi autour de **13h** (lieu non défini actuellement)
- Nous dînerons, dormirons samedi soir et déjeunerons dimanche à **La Ferme de la Jonchée à Effreney** <https://www.ferme-de-la-jonchee.com/>
Attention, il n'y a que 20 couchages, ne tardez pas pour vous inscrire
- Je diffuserai dès que possible la liste des participants afin d'organiser le covoiturage
- Bientôt des infos complémentaires puis pour les inscrits le jeu-concours pour une bouteille de jaja qui régale la tuyauterie



À bientôt !

Amis calmants

**PHILIPPE**