

De : Magali BOUCHEZ, chargée de communication CCC
Pour : Information et diffusion

COMMUNIQUE DE PRESSE

Randonnées VTT

**« La Salagou Mania » au lac du Salagou.
55-45-35-25- et 12 kms**



*RDV le **dimanche 25 septembre 2011** à partir de 8h00 sur le parking du Campotel du lac du Salagou, avec le club VTT Roc Evasion.*

Le Club Roc Evasion

Le club, créé en 1988, au début du VTT a vu passer quelques champions et championnes lors des compétitions ces dernières années, notamment Myriam Nicole (championne de France 2011 en descente élite Dames), et Fanny Lombard (championne d'Europe 2010 en junior Dame).

Lors des séances d'entraînement, le club sillonne les circuits VTT labellisés Fédération Française de Cyclisme qui jalonnent le lac sur les 300 km de pistes balisées : il y a de quoi faire !

Les séances sont encadrées par des éducateurs fédéraux et des moniteurs brevetés d'Etat.

Pendant 4 années, le club Roc Evasion a assuré l'aspect technique et logistique du Raid SFR qui a eu un franc succès. C'est dans cette optique et à la demande des randonneurs amoureux du Salagou que cette journée, axée sur la convivialité et l'esprit sportif, a réitéré cette année l'évènement.

La 1^{ère} édition de la Salagoumania a été un franc succès en 2009 et 2010 avec plus de 1300 participants et programme à nouveau la manifestation pour 2011.

Description des randonnées :

Rando VTT : Les membres du club ont travaillé d'arrache-pied pour ouvrir et nettoyer de nouveau tronçons, et les parcours sont magnifiques.

Les randonnées proposées s'adressent à tous les niveaux :

- **parcours expert** : 55 kms avec un départ à 8h et jusqu'à 9 heures. - Technique, avec pas mal de Monotraces (y compris en montée), il fait en réalité 52,5 Kms pour un dénivelé cumulé de 1520 m. Il est réservé aux coutumiers des raids et randonnées techniques. Ce tracé reprend une partie du mythique Raid SFR
- **Variante expert** : 45 kms avec un départ à 8h jusqu'à 9 heures. Soutenu, avec quelques descentes techniques, il fait en réalité 43,5 Kms pour un dénivelé cumulé de 1210 m. Il reprend le tracé du 55 Kms en évitant 2 cols. Il est conseillé aux bons pilotes qui ne se sentent pas en condition pour tenter le 55 Kms ou pour démarrer une saison. Les paysages y sont fabuleux pour peu que le beau temps soit de la partie.
- **Parcours sportif** : 35 kms avec un départ à 9h jusqu'à 10 heures. Le tour du Lac avec quelques variantes empruntées au parcours expert. Il fait en réalité 34 Kms pour un dénivelé cumulé de 860 m. Pour ceux qui recherchent une bonne randonnée un peu engagée sur un parcours où on alterne le ludique et les beaux paysages
- **Parcours classique** : 25 kms avec un départ à 9h jusqu'à 10 heures. Le tour du Lac classique, mais pas banal, il fait en réalité presque 25,5 kms pour un dénivelé cumulé de 600 m. Ludique, beau, à faire absolument !
- **Parcours familial** : 12 kms avec un départ à 9 h jusqu'à 11 heures. Ludique, il permettra aux enfants et aux parents, comme aux débutants d'apprécier les différents aspects du VTT au Salagou. Tracé entre la plage de Clermont l'Hérault et le village de Liausson, il allie bord de lac et points de vue. Il est recommandé d'avoir un VTT, le parcours n'étant pas adapté aux VTC.

Ces randonnées sont non chronométrées et sans classement avec un respect du code la route.

Le port du casque reste obligatoire, la gourde et le matériel de réparation sont fortement conseillés.

Tarifs : adultes : 8 euros

Jeunes moins de 16 ans : 5 euros

Enfants de moins de 10 ans : gratuit

Inscriptions sur place : 10 euros

Les inscriptions peuvent se faire sur internet : www.rocevasion.net ou par courrier

Date limite d'inscription par courrier: mercredi 22 septembre, Club VTT Roc Evasion, route du Lac du Salagou 34800 Clermont l'Hérault

Le nombre des participants est limité.

Rando Pédestres :

Ces rendez-vous cyclistes ne sont pas ciblés que sur le VTT. Une randonnée est proposée cette année afin de permettre aux familles accompagnant les vététistes de découvrir les paysages du Salagou.

Cette randonnée sera accompagnée par Laure Charpentier guide diplômée et spécialiste du Salagou.

Durée de 2 heures, 5 euros/personne (25 personnes maximum). Départ à 10h devant le car podium Hérault Sport.

L'équipement

Avoir un VTT en parfait état de fonctionnement, propre, graissé et gonflé avec un porte-bidon, le casque est obligatoire et les gants sont recommandés. Prévoir des vêtements pas trop fragiles, un coupe vent et un petit sac à dos léger ou sacoche de selle avec un petit en cas, une chambre à air et un petit nécessaire de réparation (pompe, rustines, démonte pneu).

Le plus pour 2011....

Repas paëlla sur réservation 9€ et buvette.

Pour plus d'information :
www.rocevasion.net (site Salagoumania)