



MERCAN'TOUR
Classic

la Rando



28 mai 2023

ROADBOOK

PROGRAMME



- Lieu de retrait des plaques de cadre



Espace Mounier - Avenue de Valberg - 06470 Valberg

- Horaire de retrait des plaques de cadre



Samedi 27 mai de 17h à 19h & Dimanche 28 mai dès **7h jusqu'à 8h** pour les **parcours 80 et 110km** (jusqu'à 9h00 pour le **parcours 30km**)



- Lieu et horaires de départ



Espace Mounier :

- de **7h30 à 8h30** pour les parcours **80 et 110km**
- de **9h30 à 10h00** pour le parcours 30km

Merci de tous venir pointer à la table de contrôle avant votre départ!

- Repas d'après-randonnée



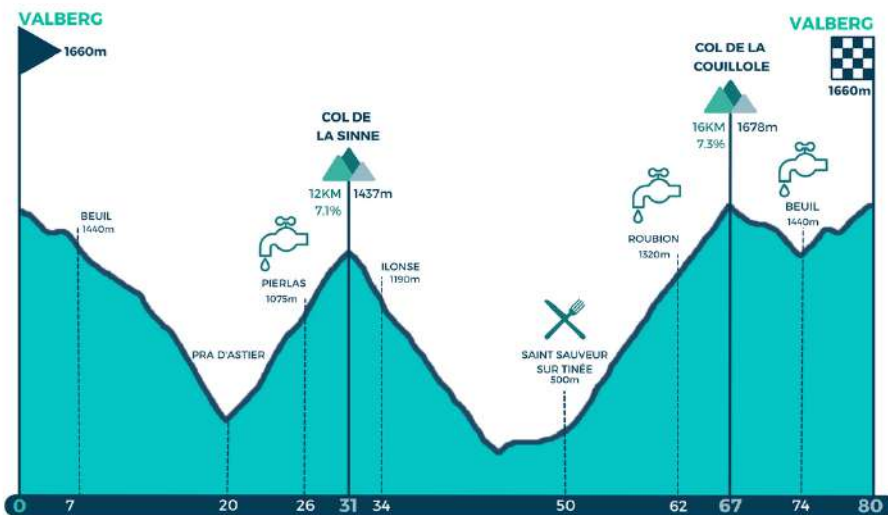
A partir de 12h00, profitez de votre repas à l'Espace Mounier avec les gnocchi préparés par le Relais du Mercantour!



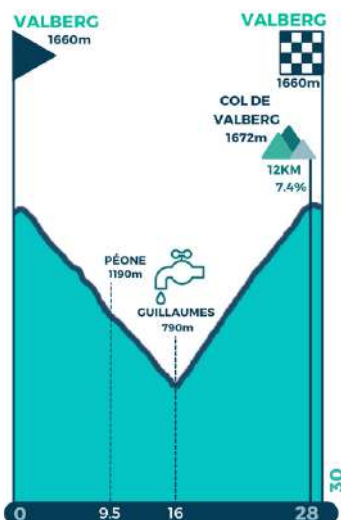
LES PARCOURS



Parcours Valberg
110km / 3300m D+



Parcours Couillole
80km / 2400m D+



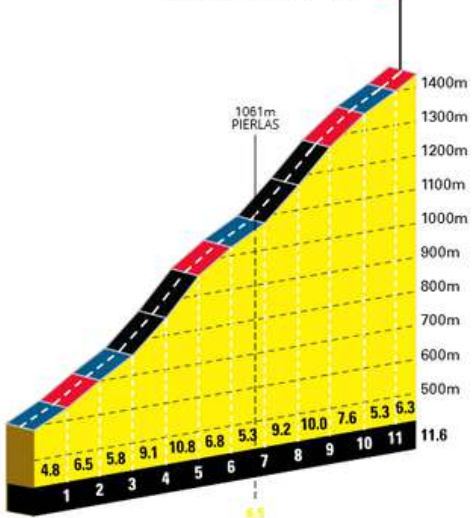
Parcours Découverte
30km / 900m D+



Scannez le
QR Code et
téléchargez
votre
parcours!

LES COLS

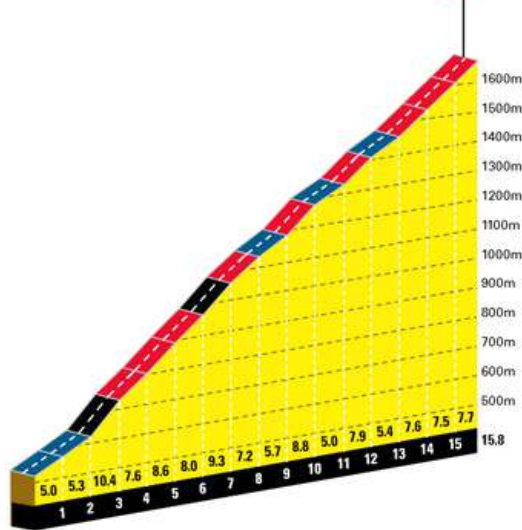
Col de la Sine
1440 m - 11.6 Km à 7.3 %



Powered by La FlammeRouge

Parcours 80 & 110km

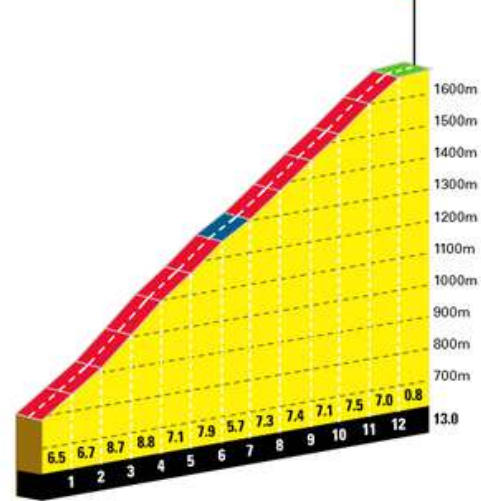
Col de la Couillole
1675 m - 15.8 Km à 7.3 %



Powered by La FlammeRouge

Parcours 80 & 110km

Col de Valberg
1678 m - 13.0 Km à 6.8 %



Powered by La FlammeRouge

Parcours 30 & 110km

INFOS SÉCURITÉ



Respecter les horaires de départs



Pointer avant de partir



Pointer à votre passage à Valberg entre le 80 et le 110



Pointer à votre arrivée



Ravitaillements à Saint Sauveur et Valberg



vêtements adaptés au froid et recharge (pas d'assistance!)



Parcours fléché mais pas d'encadrement

**Ce n'est pas
une course! :)**



Les descentes

- Cians, très rapide, prudence
- Sine, étroite et sinueuse



Strict respect du code la route

Numéros de téléphone responsable sécurité
Laurent : 0620646592

Secours 112