

NOS PARCOURS SONT AUX NORMES FFCT

- **Tout public** 10 km
moins 100 m dénivelé positif
- **Pratique occasionnelle**
de 10 à 20 km
de 100 à 300 m dénivelé positif
- **Averti et technique**
de 20 à 35 km
de 300 à 600 m dénivelé positif
- **Confirmé physique et technique**
plus de 35 km
plus de 600 m dénivelé positif



- 1 Lac et rivière
- 5 Les 2 Lacs
- 2 Les Menhirs
- 8 Les Moulins
- 3 Mont Mercou
- 4 Mayracoise
- 6 Le Limon
- 9 Le Grand Roc
- 7 Roca Vallées
- PV Point de vue
- C Camping

www.locabike.fr - 06 81 57 17 43

COMMENÇAL