



**4<sup>ème</sup> édition**

# **LE ROC LANZAGAIS**



**DIMANCHE 18 SEPTEMBRE 2016**

**6 RANDO VTT**

**22, 30, 40, 52, 62, 75 km**

**3 RANDO PÉDESTRES**

**MARCHE ET TRAIL LOISIR**

**7, 12 et 22 km**

**MARCHE NORDIQUE**

**12 km**

**46200 LANZAC**

**Départ à partir de 8h30**

**Organisateur**





**4<sup>ème</sup> édition**

100% des circuits ont été revus pour cette 4<sup>ème</sup> édition. Cette année, les marcheurs auront leurs propres circuits et ne seront pas gênés par les vététistes !... Nos amis passionnés de trail seront également présents pour s'élancer sur les 2 circuits pédestres de 12 et 22 km. Un petit circuit de 7 km pour les plus anciens sera également proposé.

Du côté des vététistes, l'équipe du **ROCLANZAGAIS** a souhaité renouveler tous les circuits. Ils s'élanceront en départ échelonnés du stade de Lanzac à partir de 8h30 pour se diriger vers le PÉRIGORD NOIR. Des chemins somptueux, monotraces techniques avec de belles descentes avec passages en sous-bois, permettront à tous de découvrir de nouveaux paysages. Après avoir fait une boucle de 40 km, selon votre forme, vous aurez le choix de vous élancer vers de nouveaux tracés en direction des plus belles vues qui surplombent la rivière DORDOGNE. Au total vous aurez donc le choix de faire les distances adaptées à votre condition du moment (22, 30, 40, 52, 62 et 75 km).

L'accueil et les circuits proposés ont fait la bonne réputation de cet évènement. Vous apprécierez de franchir la ligne d'arrivée pour prendre une bonne douche et déguster la traditionnelle « Pasta Party » qui vous sera offerte par l'association.

Le camping municipal, situé sur la zone de départ, est mis gratuitement à disposition des participants qui souhaitent arriver le samedi. Toute l'infrastructure sera fonctionnelle dès le samedi après-midi et l'organisation sera prête à vous accueillir.

## Dimanche 18 septembre 2016

RDV au camping municipal de Lanzac (46) :

- 7h00 Ouverture des inscriptions et retraits des dossards
- 7h30 Café et biscuits offerts avant le départ
- 8h30 Briefing sur le stade  
Départ VTT des circuits 62 et 75 km
- 8h35 Départ VTT des 40 et 52 km
- 8h40 Départ VTT des 30 et 22 km
- 8h45 Départ des 3 circuits marche
- 12h00 Pasta Party offerte (possibilité de restauration pour les non participants)

Parking - Aire de lavage pour les vélos - Douches  
**Ravitaillements sur tous les parcours**

## RÈGLEMENT « ROC LANZAGAIS »

*Randonnée VTT et marche ouverte à tous :  
Personnes licenciées ou non.*

- Port du casque obligatoire en VTT.
- Pas de certificat médical obligatoire. L'engagé déclare que son état de santé lui permet de participer à la randonnée et décharge les organisateurs de toute responsabilité.
- Tous les mineurs devront remettre une autorisation parentale lors de l'inscription.
- Respect des propriétés et espaces publics.
- Pour les secteurs du parcours empruntant des voies routières, le code de la route devra être respecté..
- L'organisation décline toute responsabilité quant à la détérioration, le vol ou la destruction du matériel des participants à l'occasion de cette manifestation.
- Droits aux médias : « Tout participant autorise expressément les organisateurs du Roc Lanzagais, ainsi que ses ayants droits, à utiliser les images sur lesquelles il pourrait apparaître, prises à l'occasion de la randonnée.

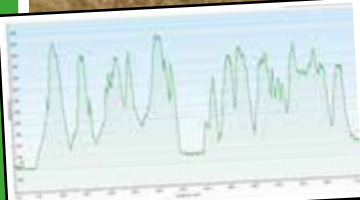




DIMANCHE **18** SEPTEMBRE 2016

**6 Circuits** **VTT** **100 % inédits**

**Plateau repas offert à l'arrivée**  
Pasta Party, Fromage, fruit et verre de vin



### TARIFS

22 km (1 ravitaillement) : 6 €  
30 / 40 km (2 ravitaillements) : 8 €  
52 / 62 km (3 ravitaillements) : 10 €  
75 km (4 ravitaillements) : 10 €

Tous les dénivelés et informations complémentaires sont sur

<http://www.roclanzagais.fr>

Chaque circuit est indépendant  
des parcours VTT

**Marche** **Trail loisir**

**Marche nordique 12 km**  
accompagnée par moniteur diplômé  
avec prêt des bâtons



### TARIFS

7 km (1 ravitaillement) : 6 €  
12 km (1 ravitaillement) : 6 €  
22 km (2 ravitaillements) : 8 €

**Plateau repas offert à l'arrivée**  
Pasta Party, Fromage, fruit et verre de vin

Idéalement situé, Lanzac est à 5 min de la sortie N°55 A20  
(à env. 25 min de Brive, 1h15 de Limoges, 1h10 de  
Montauban, 1h10 de Périgueux, 1h35 de Toulouse, 1h45  
d' Agen, 2h d' Aurillac, 2h10 de Bordeaux)

Tous les dénivelés et informations complémentaires sont sur

<http://www.roclanzagais.fr>

### Contact

Ghislain 06 30 51 62 84  
ou [roclanzagais@orange.fr](mailto:roclanzagais@orange.fr)



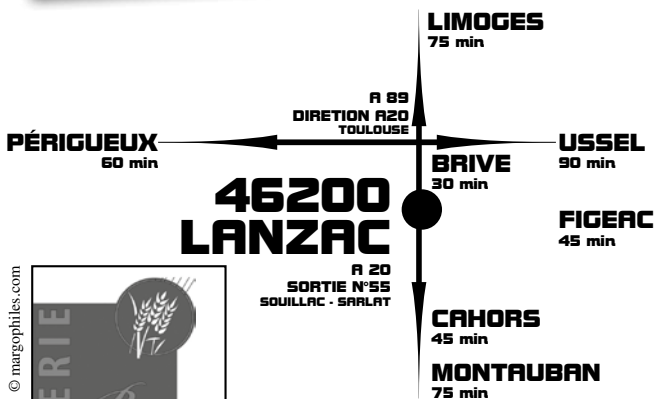
# LE ROC LANZAGAIS <sup>46</sup>

DIMANCHE **18** SEPTEMBRE 2016



**Plateau repas offert à l'arrivée  
Pasta Party, Fromage, fruit et verre de vin**

**Contact : 06 30 51 62 84, Ghislain  
Inscriptions sur place  
ou sur [www.roclanzagais.fr](http://www.roclanzagais.fr)**



Ne pas jeter sur la voie publique. © margophiles.com

**BOULANGERIE**

**B.S.**  
Boulangerie

**L'ARTISAN BOULANGER**

Ferme le dimanche  
29 Avenue du Général de Gaulle  
SOULLAC  
Tel : 05.65.27.18.87

**E.Leclerc**  
route de Sarlat - SOULLAC

E.Leclerc Drive **jardi** **brico**

ICI, vous savez que vous achetez moins cher !