

LE COUP DE LOT™

Gorges du Lot et du Célé,
Rocamadour, St Cirq Lapopie

**Des causses et des gorges ...
... du tout bon pour le VTT !**

Parcours en plein coeur du Parc naturel régional des causses du Quercy. Un parcours sauvage qui vous mènera à la rencontre du pays de la truffe.

Au menu une succession de paysages minéraux aux saveurs méridionales.

Les causses sont entaillés par des gorges et de beaux sentiers invitent à passer de l'un à l'autre, variant ainsi les ambiances.

présente offre une multitude de sentiers, on croirait, dédiés au VTT et qui n'attendent que nous.

Ce réseau de single-tracks nous permet de circuler comme bon nous semble dans l'immensité calcaire des lieux traversés.

Au coeur de cet univers attachant se combinent à merveille : sentiers aériens, pentes, panoramas, dénivelées, single-tracks, pif-pafs, eau vive, ...

L'activité pastorale encore bien

L'avis des guides

"Peut être moins renommé que d'autres sites, ce p'tit coin vaut largement le détour. C'est un vrai spot de VTT avec tout ce qu'on aime chez Camino™. "

Grégory

"À force d'y randonner à VTT, à pied et à cheval, depuis le temps que j'y pensais, j'avais hâte d'y organiser un raid avec Greg."

Guillaume

Document Camino™ ©



Sur place

Situation Géographique

Le Parc naturel régional des Causses du Quercy est un parc naturel régional français situé dans le département du Lot et la région Midi-Pyrénées.

Il englobe les causses de Gramat, de Saint-Chels, de Martel, celui de Limogne, et une partie du Quercy blanc (Lalbenque, Belfort-du-Quercy, Belmont-Sainte-Foi).

Hébergement et repas

Hébergement collectif tout confort (chambres ou dortoirs) en pension complète... bonnes tables et bonne humeur ! Pique-niques le midi à base de produits frais de qualité.

Portage et assistance

Vos affaires personnelles sont transportées par l'assistance. Un petit sac à dos suffit pour rouler (nécessaire de réparation, pique-nique). Un atelier mobile, un stock de pièces et un *VTT mulet* sont chargés dans le véhicule.

Dates

À définir avec Camino™.

Toute l'année. Se mettre en contact avec Camino™ pour connaître les départs garantis.

RDV / Dispersion

RDV

Le premier jour à 09h00. Lieu variable selon la durée du raid.

Dispersion

Idem

Effectif

Le Groupe

De 5 à 12 personnes.

Encadrement

Guides et moniteurs de VTT Camino™ diplômés d'état, spécialistes des Enduro Trips® et du raid en montagne.



Sur un raid, Camino™ ne compte pas les kilomètres, autrement dit vous êtes venus pour rouler, toute l'équipe travaille à vous en donner un max. C'est vous qui donnez le tempo. Bien entendu le guide, garant de votre intégrité physique, saura faire évoluer le parcours de façon à vous combler et chez Camino™ nous avons de la marge... Vous allez vous gaver !



Niveau *Initié*

Technique

Vous êtes vétériste, le pilotage est donc au centre de votre pratique. Grâce à votre expérience personnelle du VTT, vous êtes plus ou moins à l'aise sur différents types de terrain et dans différentes conditions. Bien entendu votre poste de pilotage est réglé, ainsi que vos suspensions.

Physique

Si vous ne faites pas du VTT au moins une fois par semaine (surtout en hiver) vous avez au minimum une pratique sportive régulière sans relâche. Pendant le trip 4 à 6 h d'activité / jour. 800 à 1200 m ▲ et 35 à 50 km / jour.

En clair

Vous aimez le VTT, mais vous mettre la caisse n'est pas votre objectif n°1 dans la pratique du VTT. Vous ne roulez pas pour rouler. Avant d'être du cyclisme le VTT est pour vous un sport de pilotage où vous privilégiez les parcours avec du single, même à la montée. Vous passez une montée technique sur le vélo et éprouvez du plaisir à évoluer dans une descente accidentée et ne fuyez pas les passages techniques quitte à descendre ponctuellement de vélo.

PROGRAMME

3, 4 et 5 JOURS

3, 4 ou 4 étapes ► **40 à 60 km** Dén. ▲ **800 à 1500 m.**

Départ en fonction de la durée choisie.

En alternance sur les causses ou en corniche, pour des panoramas époustouffants, ou dans les gorges sur des sentiers aériens, ou dans des descentes improbables.

Au pays de la truffe vous découvrirez les méconnues vallées de l'Ouyse et de l'Alzou, flanerez dans les très célèbres villages de Rocamadour et St Cirq Lapopie, dévalerez de beaux sentiers dans les Gorges du Lot et du Célé, vous dévorerez les repas gourmands servis par nos hôtes, vous suivrez des single-tracks interminables.

Des villages et un patrimoine sublimes appréhendés dans une ambiance détendue grâce à un parcours VTT ludique et varié pour vétéristes amateurs de rando all mountain.

Équipement technique individuel

VTT

VTT de qualité bien entretenu et révisé
modèle de rando / all mountain
mini. 100-150 mm de débattement
et des freins à disques.

Accessoires

pièces et produits nécessaires
à l'entretien de votre VTT
1 sac à dos (15-20 litres),
avec poche à eau.

Protections

OBLIGATOIRES
gants longs, bon casque de raid
(visière, nombreuses ventilations)
lunettes.

FACULTATIVES
short épais, type baggy
avec cuissard intégré.

Le corps

1 coupe vent léger,
imperméable, type *Gore-tex*.

Les pieds

chaussures de VTT à semelles crantées,
type randonnée, pour pédales automatiques

Les affaires du soir

vos fringues + linge de toilette,
les gîtes ne le fournissent pas.

Le lit

1 duvet ou 1 sac à viande (draps),
les gîtes fournissent la couette.

Divers

1 lampe frontale + 1 canif (pique-niques),
pharmacie individuelle.



Quelques conseils

pour rouler serein lors d'un raid Camino™

- J'ai un blocage rapide pour le serrage de la tige de selle, et même mieux une tige- télescopique.
- Je roule toujours avec dans mon sac à dos : 1 paire de plaquettes et 1 patte de dérailleur + au moins 1 chambre à air avec valve Presta (même en tubeless).
- Mes pneus sont costauds et m'assurent un bon grip (2,1/2,2 est un minimum pour l'avant). Tubeless ou non, au choix... le débat est encore bien animé.
- J'aime les poignées type *Lock On*.
- J'ai toujours avec moi ma pompe haute pression pour ajuster les suspensions de mon VTT.
- J'ai aux pieds des chaussures de VTT qui me permettent de poser le pied de façon stable et sûre, même d'urgence... et avec lesquelles je marche confortablement.

TARIFS 2010

à partir de 435 €

Les prix indiqués sont valables pour des départs à partir de 5 participants. Un supplément sera demandé pour tout départ à moins de 5

4 JOURS

600 €

Le prix comprend,

l'encadrement de l'activité VTT par un moniteur diplômé d'état, l'assistance technique, l'hébergement, la pension complète du pique-nique de J1 au pique-nique de J4.

Le prix ne comprend pas,

le VTT, le matériel VTT individuel (casque, sac à dos...), les produits et les pièces pour l'entretien et les réparations du vélo. Les encas et les vivres de courses, les boissons pendant les repas et toutes dépenses d'ordre personnel, le voyage A/R pour rejoindre le séjour, l'assurance individuelle Responsabilité civile et Rapatriement.

3 JOURS

435 €

Le prix comprend,

l'encadrement de l'activité VTT par un moniteur diplômé d'état, l'assistance technique, l'hébergement, la pension complète du pique-nique de J1 au pique-nique de J3.

Le prix ne comprend pas,

idem que pour le séjour 4 jours.

Matériel	1 jour	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours
VTT	55 €	105 €	155 €	205 €	250 €	295 €
Casque ou protections	10 €	18 €	25 €	32 €	38 €	44 €
Pack Sécu	18 €	32 €	47 €	58 €	68 €	79 €
Pack Enduro	70 €	135 €	195 €	255 €	310 €	365 €

VTT : rando, all mountain ou enduro (140 à 160 mm) Casque : intégral ou simple Protections : coudières + protections genoux-tibias
 Pack Sécu : casque intégral + protections Pack Enduro : VTT + pack Sécu

Bulletin d'inscription

à renvoyer rempli, signé et accompagné du paiement à

camino™

Eybertière 38 880 AUTRANS

Séjour choisi : LE COUP DE LOT™

Dates séjours : du _____ au _____

Participant n° 1

Responsable du dossier

Melle Mme M.

Date de naissance _____

NOM _____ Prénom _____

Adresse _____ CP _____ Ville _____

Pays _____ Tel. domicile _____ Tél. travail _____

Portable _____ E-mail _____ @ _____

Utilise son propre matériel : Marque _____ Modèle _____ Année _____

Utilise le **matériel de Camino™** Taille _____ m _____ cm Poids _____ kg VTT Casque intégral

Casque simple Protections (coudières + genoux/tibias) Pack Sécu (casque intégral + protections) Pack Enduro (VTT + Pack Sécu)

Régime alimentaire particulier _____

Personne à prévenir en cas de problème NOM prénom _____ Tel. _____

Prestations demandées	Prix / pers.	Qté	Total
Prix du séjour			
VTT Camino			
Casque ou protections			
Pack Sécu			
Autre :			
		TOTAL	
Je m'inscris + de 30 jours avant le départ, je règle un acompte de 30 % =			
Reste un acompte à régler au plus tard 30 jours avant le départ (TOTAL - acompte) =			
Je m'inscris - de 30 jours avant le départ, je règle le montant total =			

Je joins un chèque, ou Chèque vacances de _____ € à l'ordre de Camino™.

Je règle par virement bancaire d'un montant _____ €. Banque _____

Date du virement _____ Les frais de virement bancaire restent à votre charge. Nous fournir une photocopie de votre virement.

Je soussigné(e) NOM _____ Prénom _____

agissant tant pour moi-même que pour le compte des autres personnes inscrites sur le présent bulletin d'inscription certifie avoir pris connaissance du descriptif détaillé du séjour et de la fiche technique, des conditions générales de vente de Camino™.

Date _____ & signature

Participant n° 2

Melle Mme M.

Date de naissance

NOM Prénom

Adresse CP Ville

Pays Tel. domicile Tél. travail

Portable E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque Modèle Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille m cm Poids kg VTT

Casque intégral Casque simple Protections (coudières + genoux/tibias) Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

Participant n° 3

Melle Mme M.

Date de naissance

NOM Prénom

Adresse CP Ville

Pays Tel. domicile Tél. travail

Portable E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque Modèle Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille m cm Poids kg VTT

Casque intégral Casque simple Protections (coudières + genoux/tibias) Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

Participant n° 4

Melle Mme M.

Date de naissance

NOM Prénom

Adresse CP Ville

Pays Tel. domicile Tél. travail

Portable E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque Modèle Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille m cm Poids kg VTT

Casque intégral Casque simple Protections (coudières + genoux/tibias) Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

Participant n° 5

Melle Mme M.

Date de naissance

NOM Prénom

Adresse CP Ville

Pays Tel. domicile Tél. travail

Portable E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque Modèle Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille m cm Poids kg VTT

Casque intégral Casque simple Protections (coudières + genoux/tibias) Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

Participant n° 6

Melle Mme M.

Date de naissance

NOM Prénom

Adresse CP Ville

Pays Tel. domicile Tél. travail

Portable E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque Modèle Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille m cm Poids kg VTT

Casque intégral Casque simple Protections (coudières + genoux/tibias) Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

Participant n° 7

Melle Mme M.

Date de naissance

NOM Prénom

Adresse CP Ville

Pays Tel. domicile Tél. travail

Portable E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque Modèle Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille m cm Poids kg VTT

Casque intégral Casque simple Protections (coudières + genoux/tibias) Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

Participant n° 8

Melle Mme M.

Date de naissance

NOM Prénom

Adresse CP Ville

Pays Tel. domicile Tél. travail

Portable E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque Modèle Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille m cm Poids kg VTT

Casque intégral Casque simple Protections (coudières + genoux/tibias) Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

Participant n° 9

Melle Mme M.

Date de naissance

NOM Prénom

Adresse CP Ville

Pays Tel. domicile Tél. travail

Portable E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque Modèle Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille m cm Poids kg VTT

Casque intégral Casque simple Protections (coudières + genoux/tibias) Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

Participant n° 10

Melle Mme M.

Date de naissance

NOM Prénom

Adresse CP Ville

Pays Tel. domicile Tél. travail

Portable E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque Modèle Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille m cm Poids kg VTT

Casque intégral Casque simple Protections (coudières + genoux/tibias) Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

Participant n° 11

Melle Mme M.

Date de naissance

NOM Prénom

Adresse CP Ville

Pays Tel. domicile Tél. travail

Portable E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque Modèle Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille m cm Poids kg VTT

Casque intégral Casque simple Protections (coudières + genoux/tibias) Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

Participant n° 12

Melle Mme M.

Date de naissance

NOM Prénom

Adresse CP Ville

Pays Tel. domicile Tél. travail

Portable E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque Modèle Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille m cm Poids kg VTT

Casque intégral Casque simple Protections (coudières + genoux/tibias) Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier

Participant n° 13

Melle Mme M.

Date de naissance

NOM Prénom

Adresse CP Ville

Pays Tel. domicile Tél. travail

Portable E-mail @

Utilise son propre matériel : Marque Modèle Année

Utilise le **matériel de Camino™** Taille m cm Poids kg VTT

Casque intégral Casque simple Protections (coudières + genoux/tibias) Pack Sécu (casque intégral + protections)

Régime alimentaire particulier