**PRESENTATION RANDO DES 3 FRERES 2025**

Dimanche 26 janvier 2025, la 21ème édition de la « Rando des 3 frères » (Châteauneuf-les-Martigues-13), Randonnées VTT et pédestre organisée par le Cyclo Club de Châteauneuf-les-Martigues (CCCM).

## Les inscriptions seront le jour même de la randonnée de 7h30 à 9h à la plaine des sports (Plaine des sports 161 Avenue du Bolmon, La Palunette, RD 570) à Châteauneuf-les-Martigues moyennant une majoration du prix. L'allure est libre, il suffit de prévoir un retour pour 13 heures au plus tard.

## Cette année, nous vous proposons :

## 3 circuits VTT de 22, 36,50 km avec de nombreux sentiers, de belles descentes techniques et côtes… de 450 à 1150 mètres de dénivelé positif (pour les plus courageux),

## Et pour ceux et celles qui préfèrent garder les pieds sur terre, une randonnée pédestre de 16 km avec quelques passages techniques. Prévoyez un départ matinal, une tenue adaptée et de bonnes chaussures.

## Au départ, comme à l’arrivée, vous aurez la possibilité de vous restaurer et de vous désaltérer dans une ambiance sympathique.

## Sur les parcours, le ravitaillement sera servi à Saint Julien les Martigues jusqu’à 11h30, un autre ravitaillement intermédiaire sera mis en place à mi-parcours.

Tarfs préinscriptions :

-18 ans FFvelo : gratuit

-18 ans non licencié :5€

Groupe (10 personnes) : 10€

Licencié FFvelo / non licencié FFvelo : 13€

**Quelques conseils à suivre** : Chaque participant doit se conformer au code de la route. Chaque participant devra se présenter avec une tenue adaptée à la pratique du sport, en particulier le port du casque est obligatoire pour le VTT. Les mineurs devront fournir **obligatoirement** une autorisation parentale au départ et être accompagnés d’un adulte durant les parcours.

Cette épreuve n'est pas une compétition mais une **randonnée à allure libre**. Pour le respect de l’environnement, nous vous demandons de ne laisser aucun déchet sur le parcours.

Pour plus de renseignements, n’hésitez pas à contacter Christian au 06 03 59 06 59 ou Jean-Baptiste au 06 58 51 96 59 ou consulter le site internet du CCCM https://www.cccm13.fr

Renseignements cccm13220@gmail.com

<https://www.instagram.com/cccm13220/>