



Bulletin du VTTN

Bonjour à toutes et à tous, et bienvenu aux nouveaux.

Eh oui pas facile de rouler en ce moment, entre le temps qui fait des siennes et la boue à outrance !!

Bon on vous a préparé un planning des randos qui reste à faire sur l'année, c'est vrai il y en a plus beaucoup sur le mois de décembre et vous l'avez déjà eu il y a quelques semaines. Sur celui-ci j'ai rajouté quelques détails et une dernière sortie club avec notre ami Bernard qui prend des risques énormes à chaque débroussaillage.

Je vous concocte également le planning de janvier, février 2010 pour réattaquer l'année en beauté et peut être vous donner de nouveaux objectifs.

Et n'oubliez pas les pneus boue !

Surtout choisissez des pneus à faibles sections 1.8 à 1.9 pour éviter de patiner.

Quelques références :

- maxxis medusa 1.8 ou le maxxis hard drive en 1.8
- michelin XCR : XCR A.T ou XCR Mud
- Schwalbe skinny jimmy ou le black shark Mud en 2.1

Pour les randos club, n'oubliez pas de prévenir la personne qui organise la sortie de votre présence afin qu'elle n'attende pas indéfiniment. Merci

A très bientôt dans la boue,

Karen

Planirando

Pour les randos hors du VTTN, vérifiez les dates et lieux de départ avant d'aller rouler.

Si vous avez des questions, des changements de données, des idées de parcours de Randos Club, n'hésitez pas à contacter Karen FERCHAU au 06 35 13 75 69 ou par mail karen.ferchau@orange.fr ou le responsable de la sortie.

Date de RDV	Nature	Lieu de depart	Circuit (Kms)	Dpt	Intérêt	Contact
01/11	La Cécilienne	SAINTE CECILE	4 circuits VTT de 25 A 55 kms	85	autour des moulins des bois	rando.lacecilienne@orange.fr/0622170202
01/11	La Véloween	AIZENAY	20 kms : passage des chauves-souris 35 kms : chemin des Fantômes 50 kms : parcours de l'au-delà	85		02-51-34-77.01 ou 06-43-95-70-58
07/11	Rando club					Consulter le forum
08/11	Rando des Bassins	ST NAZAIRE	25 - 35 - 45 - Kms	44		02.40.70.29.06 http://sitecscn.exprimetoi.net/
08/11	Randonort	NORT SUR ERDRE	19 – 35 - 52 kms	44		denis.jean_claude1@aliceadsl.fr
08/11	La Culminante	ST MICHEL MONT MERCURE	3 circuits de 25 à 50 kms	85		jean-paul.boissonnot@wanadoo.fr 0251572789
08/11	3ème Vétathlon	LE VERGER	8 kms de cap 24 kms VTT	35	Individuel ou par équipe	contact@joggnature.info http://joggnature.info/
08/11	Rando Nicolasiennne	ST NICOLAS DU TERTRE	25, 35 et 45 kms	56		
11/11	Ma Réorthon	LA REORTHE	De 18 à 78 kms	85	A faire !	www.mareorthon.org
11/11	Rando VTT	PLUMELEC		56		
14/11	Rando club					Consulter le forum
15/11	Rando des Cols Verts	CROSSAC	20 30 40 50 kms	44		02 40 45 26 68
15/11	Coulée des Moulins	MONTFAUCON MONTIGNE	18 km / 33 km / 44 km	49		Entre Clisson et St Macaire en Mauges
15/11	19 ^{ème} rando VTT ST THURIAL BROCELIANDE	ST THURIAL	10, 18, 25, 33, 40, 48, 55 kms	35	dénivelé	http://www.vtt-st-thurial.fr/ rando@vtt-st-thurial.fr
21/11	Rando club VERTOU					Christophe MASSE 06 86 05 90 51
22/11	Rando des Vallées	LA CHAPELLE LAUNAY	10 - 20 - 35 - et 45 Kms	44		02.40.58.83.56
22/11	14 ^{ème} virée des Conscrits	BEGROLLES EN MAUGES	de 20 à 50 kms	49		02 41 30 73 15

25/11	Réunion Club – Salle Baco à Nantes – 20h					Karen FERCHAU 06 35 13 75 69
28/11	Rando club					Consulter le forum
29/11	Rando VTT	GUENOUVRY Près de Guéméné Penfao		44		
29/11	La Torfousienne	TORFOU	20-30-40-50 et 60 kms	49		velo-sportif-torfou@wanadoo.fr tel 0241465962 http://pagesperso-orange.fr/vstorfou
05/12	Soirée du VTTN LES 20 ANS !!					Christophe MASSE 06 86 05 90 51
06/12	La Lucéenne VTT	STE LUCE SUR LOIRE	20 - 35 - 55 - Kms	44		02.40.52.76.21
06/12	La Treize - Ventaise	TREIZE - VENTS	de 20 à 50 kms	85		julien_stephanie@hotmail.fr tel:0672239850
12/12	Rando club départ 14h au parc de la Gournerie à St Herblain (parcours de 25 kms env.)					Bernard CHAPLAIN 06 70 08 70 67
13/12	Rando des 2 vallées	GETIGNE	25 km / 35 km / 45 km / 55 kms	44		02 40 03 91 69 http://perso.orange.fr/vlde
13/12	19 ^{ème} Rando des Bichottes	ST PAUL EN PAREDS	20 km à 45 km	85		02 51 92 02 95 / 02 51 92 03 69
19/12	Rando club : lieu et heure à redéfinir					Christophe MASSE 06 86 05 90 51
20/12	Rando de la Buche	BEAUPREAU	25-35-45 kms	49		beaupreavelosport@sfr.fr ; tél. : 02 41 63 55 37

Les Vétathlons (VTT + Course à pied), Les Bike and Run (VTT + Course à pied), Les Trails (Course à pied) :

Date de RDV	Nature	Lieu de depart	Circuit (Kms)	Infos	Contact
08/11	3ème Vétathlon	LE VERGER (35)	8 kms de CAP 24 kms VTT	Individuel ou en équipe	contact@joggnature.info http://joggnature.info/
08/11	4ème Bike and Run de l'Atras	ST CHRISTOPHE DU BOIS (49)	19 kms (VTT, CAP)	Par équipe de 2	http://atras.fr
15/11	8ème Trail de St Nolf	ST NOLFF (56)	15 et 30 kms de CAP	individuel	http://trailnolff.free.fr/html/trail/index.html

Sources : Sportnat en PDL, RAIDSNATURE.com

CAP : Course à Pied