

Animé par Dominique et David



Exceptionnellement prochaine sortie le samedi 25/04 rdv chez david
9h30

et dimanche le 26/04 rdv 7h30 chez Gilles pour rando semécourt

cette activité se déroulera les dimanches, rdv devant la mairie à 9h00

Spécial 'Crapauds 2009'

les inscriptions ont été effectués le lundi 23 à 21h00 01s

Frank, Jérôme (brad pitt), Gilles, Laurent, Romain, Jérôme (G), et moi même sont enregistrés sous le nom 'Les dérailleurs'

Dom ne pourra pas venir , mais sera là pour le coaching

ce nom est une pure et fortuite coïncidence avec le fait que j'ai cassé 2 dérailleurs en 2 sorties

Avec Laurent nous avons posté le courrier directement à Metz, on verra si nous faisons partis des 2000 participants

prochaines infos ce week end

Récapitulation des anciennes sorties:

(voir les photos sur la médiathèque),

en 2008 05/10 , 19, 26, 2/11, 9 , 16 , 23,30, 6/12, 13, 21, 28, 04/12, 11, 18,

en 2009 04/01, 11, 18, 25 22/02, 1/03, 8 , 15

[sortie du 28/12/2008 parcours 21 km cliquer ici pour voir](#) [sortie du 08/03/2009 parcours 23 km cliquer ici pour voir](#)

[sortie du 04/01/2009 parcours 23 km cliquer ici pour voir](#) [sortie du 15/03/2009 parcours 24 km cliquer ici pour voir](#)

[sortie du 25/01/2009 parcours 26 km cliquer ici pour voir](#) [sortie de rombas du 22/03/2009 parcours 32 km cliquer ici pour voir](#) **description de l'activité:**

parcourir les alentours de Metzervisse en VTT dans une ambiance décontractée.

possibilité de faire deux groupes de niveaux (soit 1h ou 2h et plus si affinité....), le but étant de se faire plaisir.

Les chemins pouvant être boueux il faudra avoir une tenue adéquate, et ne pas oublier une ration d'eau **le casque est obligatoire , vélo en bon état avec des freins qui fonctionnent...**

Planning:

les nouvelles sorties seront communiquées via internet et/ou à l'issue de chaque sortie

Lieu du Départ:

Rdv devant la mairie sur la place de la gendarmerie

Frais d'inscription:

frais inscription annuel = 20 euros (assurances)