



# JOURNÉE de la FEMME et de la FAMILLE au CARLA de ROQUEFORT

## Samedi 27 avril 2024

### Présentation:

Cette journée est ouverte à tous, même en vélo électrique, et a pour but de promouvoir le CYCLO-TOURISME auprès des féminines et des familles.

**Accueil:** de 8H30 à 9H—Départ 9H

### Participation:

- Cyclos FFCT et jeunes gratuit, autres 5€
- Repas: adultes 12 € et 5€ enfants <10ans

### Le programme :

Des circuits faciles sont proposés pour permettre de découvrir nos différentes activités et passer une bonne journée en pleine nature.

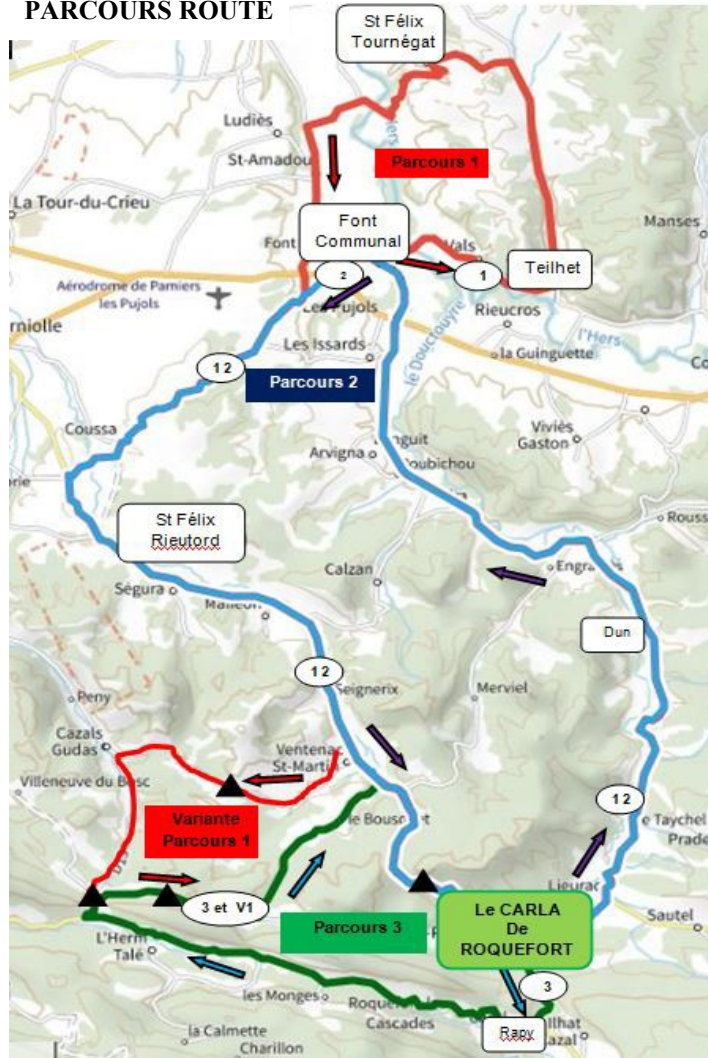
- **Parcours ROUTE** 4 circuits touristiques sur les petites routes autour du Carla
  - 1 61 km sur 587 m [Openrunner 16041948](#)  
Variante 75 km /811 m [Openrunner 16041940](#)
  - 2 42km sur 414m [Openrunner16041963](#)
  - 3 25 km sur 342 m [Openrunner 16042003](#)
- **Parcours VTT** : balades accompagnées sur les chemins dans les collines entre le Carla, Lieurac et Ilhat.
  1. 20 km sur 700m D+ (pentes importantes)
  2. Variantes: 15 km sur 500m D+ par la vallée du Douctouyre ou 9 km sur 100m D+
- **Marche à pied** de 8 km sur des chemins au départ du Carla. Prévoir les chaussures de

marche .

- **Repas grillades** à midi (à réserver avant 9H)

Les parcours cyclos et marche traversant des sites protégés classés NATURA 2000 nous devons **respecter rigoureusement l'Environnement.**

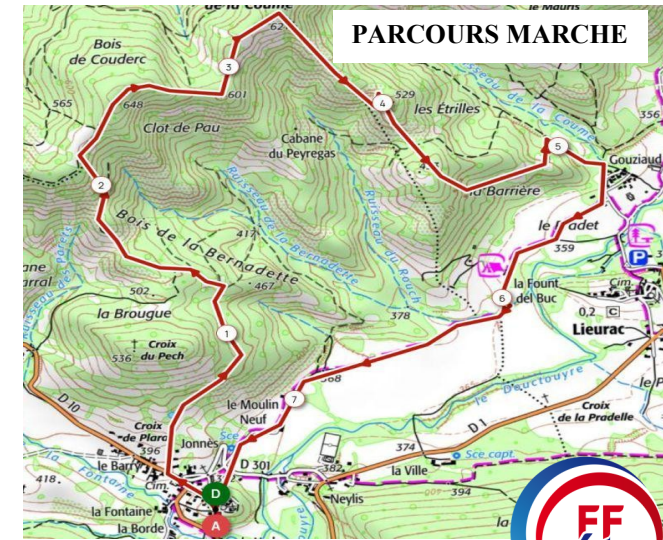
### PARCOURS ROUTE



### PARCOURS VTT



### PARCOURS MARCHÉ



**Venez nombreux  
passer une journée de détente  
au cœur du Pays d'Olmes**