

samedi
7 Avril 2012

Les Roq'n Roc



le ROQ'Baby

De 2 ans à 6 ans, accompagné d'un parent

CONCEPT Animation pensée et adaptée aux tous petits qui évolueront dans des espaces ludiques, originaux et sécurisés. Circuit d'obstacles dont un filet suspendu, une tyrolienne.

EN DÉTAIL Animation gratuite, départs libres de 13h à 18h, goûter du terroir offert dès 16h, parking, diffusion continue de vidéos de sports de pleine nature.

INSCRIPTION Par bulletin ou le jour-même à la salle des fêtes à partir de 13h



le ROQ'Famille

À partir de 6 ans accompagné d'une personne majeure
composition d'équipe libre, 2 ou 3 personnes par équipe

CONCEPT 5 spéciales sportives, VTT, orientation, trail, élastique puissance, tyrolienne en étoile autour du QG central de Roquefort.

EN DÉTAIL Départs libres de 13h à 18h. Tout est fourni hormis les VTT pour les enfants de moins d'1m40, goûter offert dès 16h, douches, parking, dégustation, diffusion continue de vidéos de sports pleine nature.

INSCRIPTION Par bulletin ou le jour-même à la salle des fêtes de Roquefort à partir de 12h



dimanche
8 Avril 2012

La Ronde des Cabanières

"Être cabanière"

"La gardienne des fleurines veille... l'humilité de sa posture n'a d'égal que la grandeur de son savoir faire... et des kilomètres parcourus pour garantir au Roquefort une douce et lente maturation au creux des caves... Suivez ses pas et laissez la cabanière vous conter son pays..."



De la Galoche des Cabanières à la Salomon XT Wings S-LAB.

1900 1920 1940 1960 1980 2000 2012



le ROQ'Trail

Trail de 17km et 800mD+, à partir de 16 ans,
avec autorisation parentale

CONCEPT Courir sur les traces des cabanières, emprunter des portions de chemins qui étaient utilisés jadis par les gens du pays pour aller travailler à Roquefort. Une découverte de l'AOC Roquefort sur les contreforts du Larzac.

EN DÉTAIL Départ à 10h de Roquefort. Retrait des dossards de 8h à 9h30. Classements : scratch masculin et féminin, catégories séniors et vétérans. Format idéal pour préparer la course du Viaduc de Millau. Buffet à l'arrivée avec dégustation de roquefort et produits du terroir. Dotation de produits locaux et matériel sportif.

INSCRIPTION Par bulletin ou le jour-même à la salle des fêtes entre 8h et 9h30. Certificat médical ou photocopie de licence sportive obligatoire.



le ROQ'Rando

Randonnée ou Marche nordique, 17 km et 800mD+, 3 raccourcis possibles, à partir de 11 ans accompagné d'une personne majeure

CONCEPT Randonnée culturo-gastronomico-sportive sur les traces des cabanières. Parcours identique au trail, sans classement ni dossard. Le livret du P'tit Curieux guidera votre randonnée pour découvrir l'AOC Roquefort, son pays, ses savoir-faire et ses hommes.

EN DÉTAIL Départ de Roquefort entre 10h et 12h. Parcours ouvert jusqu'à 18h. Ravitaillements avec productions locales de pâtisseries, agneaux et fromages au lait de brebis. Buffet à l'arrivée avec dégustation de roquefort et produits du terroir.

INSCRIPTION Par bulletin ou le jour-même à la salle des fêtes entre 8h et 9h30.



Plan d'Accès

A75 - 15 min. du viaduc de Millau

Long. N 02° 58' 55" - Lat. E 43° 58' 52"



INFORMATIONS



PAYS DE ROQUEFORT

Office de Tourisme
du Pays de Roquefort

Av. de Lauras - 12250 Roquefort
Tél : 05 65 58 56 00
www.roquefort.com

ORGANISATION ET RÉSERVATION



Roc et Canyon

55, Av. Jean Jaurès - 12100 Millau
Tél : 05 65 61 17 77
www.roc-et-canyon.com



Le bon sens a de l'avenir.



BULLETIN D'INSCRIPTION

Capitaine Nom Prénom

Adresse

Tél : E-mail :

N°2 Nom Prénom

N°3 Nom Prénom

Date Naissance Cap. : N°2 N°3

POUR LES PARTICIPANTS AU R3 (TRAIL)

Nom du club N° et type de licence

(Joindre obligatoirement un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la course à pied en compétition de moins d'un an ou une copie de licence sportive de l'année en cours)

Autorisation Parentale pour les mineurs
Nom & Prénom du parent : Signature du parent :

Nous déclarons posséder une assurance individuelle accident et accepter
le règlement et l'utilisation de nos images à des fins promotionnelles.

Fait le : à

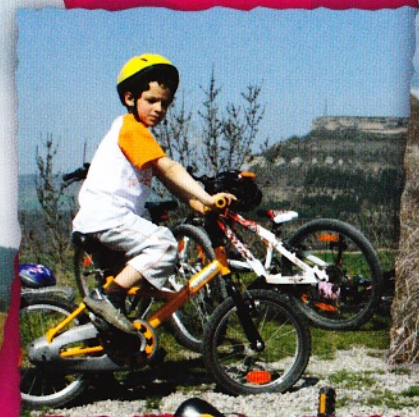
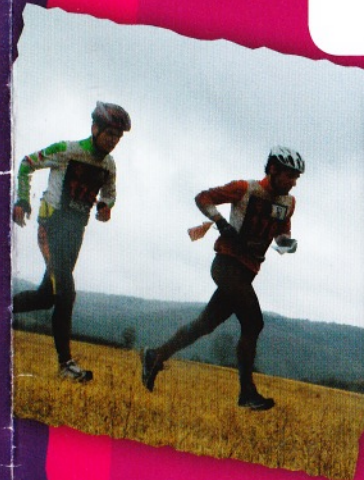
Retourner cette inscription accompagnée de son règlement à
Roc et Canyon, 55 avenue Jean Jaurès, 12100 MILLAU

7 et 8 avril
2012



Roq'RandoRaid

à Roquefort en Aveyron



4 formules
pour le week-end
accessibles à tous

★ Roq'Baby ★ Roq'Famille ★
★ Roq'Trail ★ Roq'Rando ★

NOUVEAUTÉ

LA RONDE DES CABANIÈRES

Épreuve sportive gastronomique
Trail ou Rando ou Marche nordique

www.roquefort.fr/actualites/

Tél : 05 65 58 56 00

