

LES GRIMPETTES DE L'AVALLONNAIS

34e édition — dimanche 21 août 2022

cyclo route (100, 80, 60, 40, 20 km)

VTT (55, 45, 25 km)

marche nordique (16, 10 km)

trall (16 km)

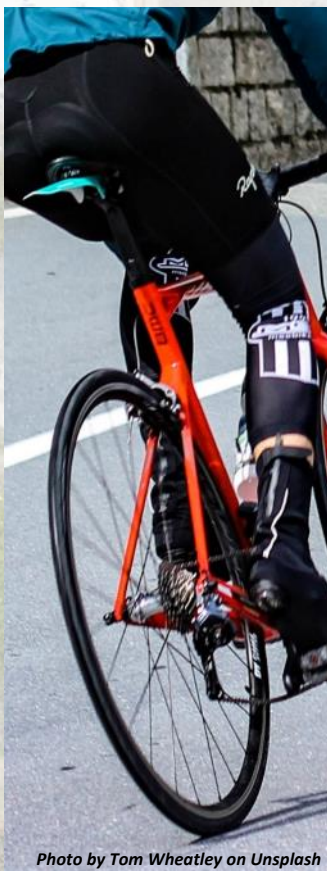
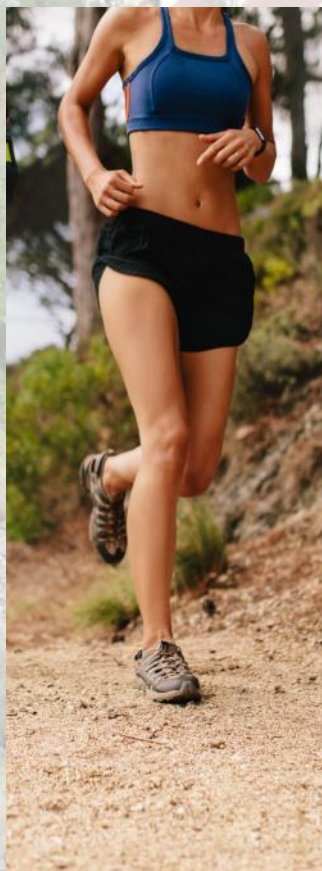


Photo by Tom Wheatley on Unsplash



une organisation de l' *ECSAvallon* (cyclo et VTT)

"Les Terreaux" place des Odeberts, 89200 Avallon

Inscriptions en ligne sur grimpettes-2022.ikinoa.com

Tombola avec de nombreux lots, dont un VTT



INFORMATIONS PRATIQUES

Date: dimanche 21 août 2022

Les départs: "Les Terreaux" Place des Odeberts
89200 Avallon

Les parcours:

- **Cyclo route 100km** (dénivelé 1930m - N° 9900715 Open Runner)
départ groupé à 8h (départ libre jusqu'à 9h00) / parcours balisé
3 ravitaillements (2 sur le parcours + 1 à l'arrivée)
- **Cyclo route 80km** (dénivelé 1490m - N° 9901904 Open Runner)
départ groupé à 8h30 (départ libre jusqu'à 9h00) / parcours balisé
3 ravitaillements (2 sur le parcours + 1 à l'arrivée)
- **Cyclo route 60km** (dénivelé 896m - N° 11077844 Open Runner)
départ groupé à 9h00 (départ libre jusqu'à 9h30) / parcours balisé
2 ravitaillements (1 sur le parcours + 1 à l'arrivée)
- **Cyclo route 40km** (dénivelé 666m - N° 12117219 Open Runner)
départ groupé à 9h30 / parcours balisé
2 ravitaillements (1 sur le parcours + 1 à l'arrivée)
- **Cyclo route 20km** (promenade)
départ groupé à 9h30 / parcours accompagné
1 ravitaillement à l'arrivée
- **VTT - 55 km** (dénivelé 1300m - N° 11381840 Open Runner)
départ groupé à 8h10 (départ libre jusqu'à 9h00) / parcours balisé
4 ravitaillements (3 sur le parcours + 1 à l'arrivée)
- **VTT - 45 km** (dénivelé 899m - N° 8502405 Open Runner)
départ groupé à 8h10 (départ libre jusqu'à 9h00) / parcours balisé
4 ravitaillements (3 sur le parcours + 1 à l'arrivée)
- **VTT - 25 km** (dénivelé 521m - N° 8505237 Open Runner)
départ groupé à 9h10 (départ libre jusqu'à 9h30) / parcours balisé
2 ravitaillements (1 sur le parcours + 1 à l'arrivée)
- **Parcours pédestre et nordique - 16 et 10 km**
départ groupé à 9h15 (départ libre jusqu'à 9h30) / parcours balisé
10km : 1 ravitaillement à l'arrivée
16 km : 2 ravitaillements (1 sur le parcours + 1 à l'arrivée)
- **Trail - 16 km, (non chronométré)**
départ libre entre 9h15 et 9h30 / parcours balisé
2 ravitaillements (1 sur le parcours + 1 à l'arrivée)

Inscriptions et prix

- inscriptions en ligne, grimpettes-2022.ikinoa.com
Inscriptions ouvertes jusqu'au 20 août 2022 12h00: 6€ (*)
plateau repas: 13€ (à commander avant le 15 août 2022)
- inscriptions sur place, non licenciés: 10€ (*)
- Inscriptions sur place, licenciés: 8€ (*)

(*) gratuit pour les sportifs de -12 ans

(*) L'inscription donne droit à la tombola

