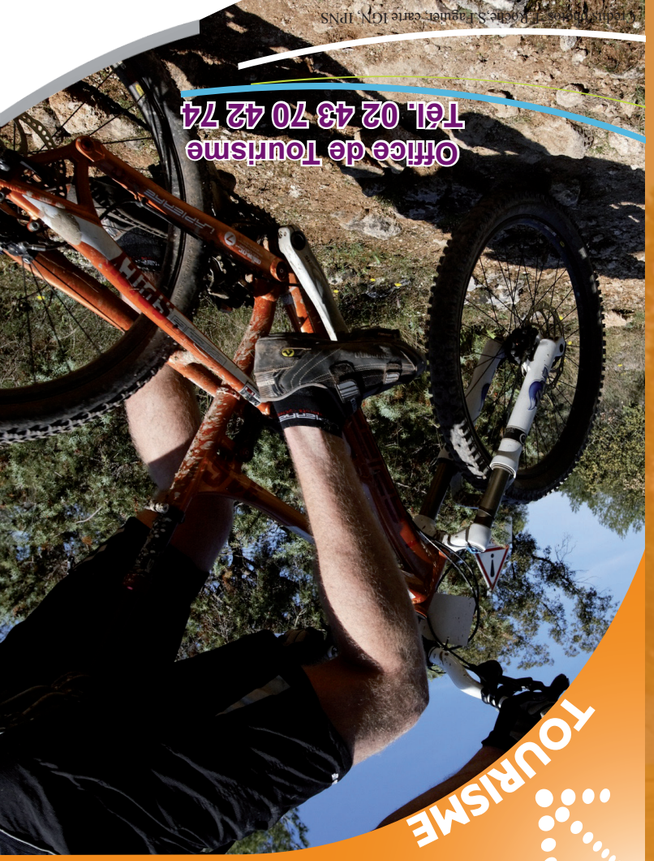


TOURISME

Office de Tourisme
Tél. 02 43 70 42 74



TOURISME

Circuit de randonnée VTT : N°1
Château-Gontier Bazouges, Saint-Fort, Ménil, Azé.
Passage par le chemin du halage.

Conseils pratiques & sécurité

Sécurité

Vérifiez votre vélo afin de vous assurer qu'il fonctionne parfaitement (freins, hauteur de la selle, chaîne, dispositifs d'éclairage et réfléchissant, pression des pneus...).

Mettez un casque adapté à votre tête.

Maitrisez votre allure, freinez progressivement avec les deux mains en même temps.

Respectez les usagers du même parcours et les règles de circulations lorsque vous êtes sur le réseau routier.

Passez à allures modérées lorsque vous arrivez à hauteur des piétons.

Faites attention que les personnes de votre groupe maîtrisent parfaitement leur VTT et notamment chez les enfants.

Environnement

Ne jetez pas vos déchets sur place, gardez-les.

Evitez d'allumer des feux et respectez votre environnement.

Alimentation

N'hésitez pas à vous alimenter pendant votre effort physique.

Prenez des barres de céréales, fruits secs, sucre...

Pensez à vous hydrater régulièrement (500 ml par heure).



Santé

Choisissez un parcours adapté à votre niveau et à votre condition physique.

Pensez à emporter une trousse à pharmacie rudimentaire (pansements, désinfectant, aspivenin, antalgique...).

Pensez à la crème solaire afin d'éviter les coups de soleil et les lunettes.

Ne circulez pas aux heures de très fortes chaleurs (entre 12h et 14h notamment l'été).

Pensez à faire des pauses durant votre parcours.

Infos

Regardez la météo sur le média de votre choix, le jour même de votre départ.

Prenez les cartes adaptées à votre déplacement ainsi qu'une boussole.

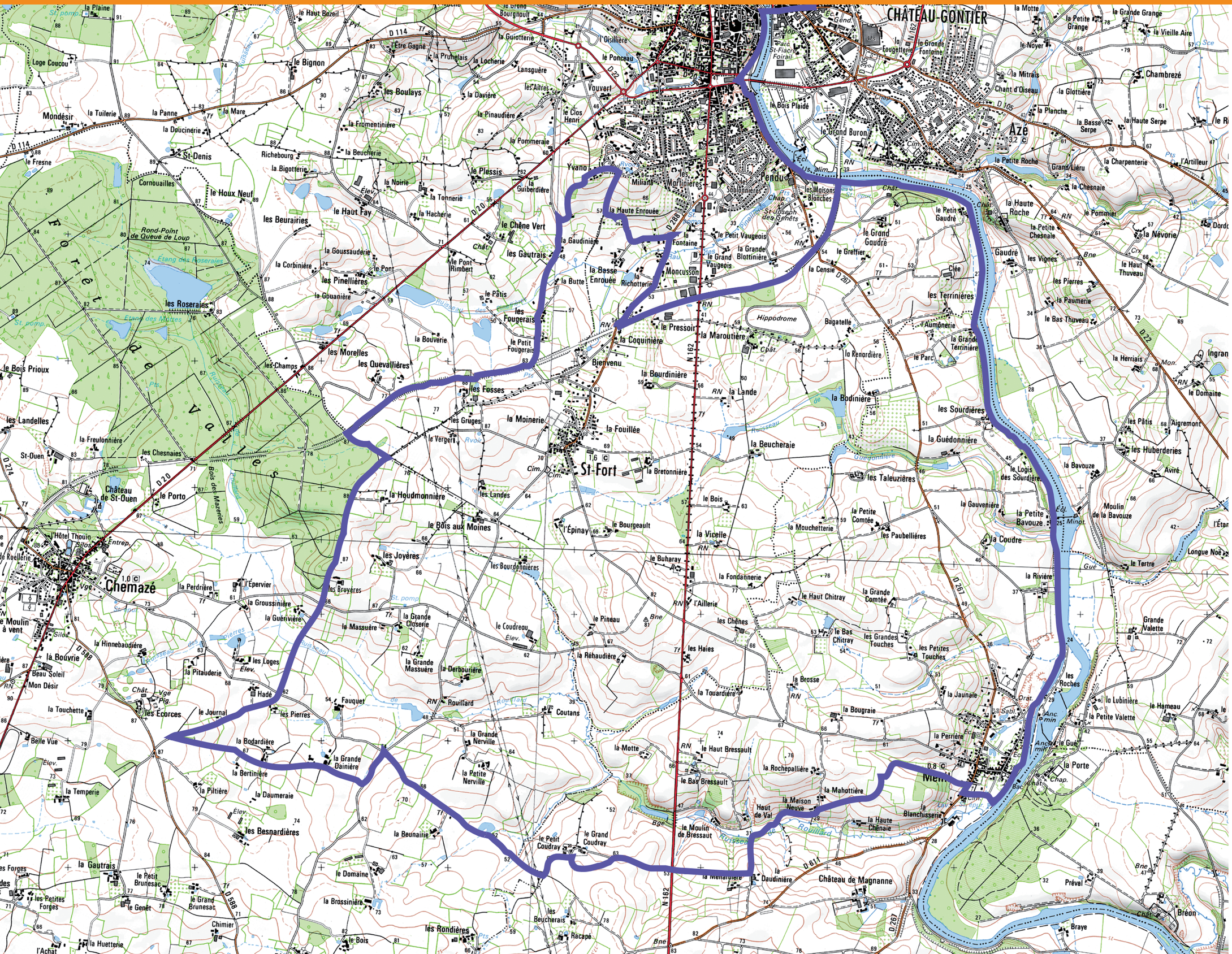
Pensez à recharger votre téléphone portable la veille de votre départ et un appareil photo pour immortaliser vos souvenirs de balades.

Vêtements

Apportez dans votre sac les équipements nécessaires afin de vous protéger : vêtement de pluie et chapeau lorsque vous vous arrêtez pour manger.

Pensez à votre chasuble ou gilet rétro-réfléchissant.

RANDONNÉE EN VTT



1

Distance
28 km

Durée moyenne
1h30

Dénivelé
Positif
330 mètres

Pays de Château-Gontier

LES PLUS BEAUX DETOURS DE FRANCE

FF vélo