

## A LA DÉCOUVERTE

### DU HAUT MAINE ET PAIL

Cette randonnée vous fera découvrir le pays du Haut Maine et Pail et son point culminant le MONT des AVALOIRS mais aussi les villages typiques du nord de la Mayenne

A la découverte du Haut Maine et Pail est envoyée a tout cyclotouriste qui en fait la demande auprès du responsable du comité départemental de la Mayenne

Le montant de l'inscription est de 5 € pour les licenciés FFCT et 7 € pour les autres, à régler par chèque lors de l'inscription à l'ordre du CODEP 53

Pas de Médaille

Après réception de l'inscription à demander 2 a 3 semaines avant le départ choisi par le participant, ce dernier recevra par courrier ou par mail suivant son choix le carnet de route pour pointage, le parcours détaillé avec toutes les informations nécessaires , plus les fichiers téléchargeables sur GPS

**2 - B C N / B P F**

Lassay les Châteaux – Pré en Pail

Circuit N° 1 Openrunner=6704998 - GPX-TRACK

Circuit N° 2 Openrunner=6705038 - GPX-TRACK

\*\*\*\*\*

Jean Philippe Letourneur

4 Chemin du Radoir

53000 LAVAL

Tél :02.43.56.59.10

[jean-philipp.letourneur@orange.fr](mailto:jean-philipp.letourneur@orange.fr)

## REGLEMENT

Le comité départemental de cyclotourisme de la Mayenne contrôle et homologue une randonnée permanente dénommée

### A LA DÉCOUVERTE

#### DU HAUT MAINE ET PAIL

Cette organisation est ouverte à tous les cyclotouristes Français ou Etrangers, licenciés ou non, régulièrement assurés pour la pratique de la bicyclette.

Les participants doivent se déplacer dans le respect du code de la route, de la nature et de son environnement.

Les participants non licenciés à la FFCT sont assurés au minimum en RC par l'organisateur

Les mineurs devront être obligatoirement accompagnés par un parent, tuteur légal ou éducateur qualifié

Le participant fera viser son carnet de route par tampon du commerce ou photo du vélo devant le panneau de la ville dans les lieu suivant:

**Pré en Pail, Lassay les Chateaux  
Villaines la Juhel, Gesvres**

## RANDONNÉE PERMANENTE

### A LA DÉCOUVERTE

#### DU HAUT MAINE ET PAIL



**Lassay-les-châteaux**

Châteaux, Musée, Eglises, Manoirs,  
Chapelles

Deux circuits établissant une boucle  
de 171 km au départ de Pré en Pail.

- 1 Mont des Avaloirs, Col de St Sulpice
- 2 Forêt de Pail, Multonne et Monnaie

### Découvrez le bocage Mayennais

170 kilomètres - Dénivelé

Altitude Maxi 417 m - mini 116 m

Ligue des Pays de la Loire

Label national N°



Comité  
Départemental  
de cyclotourisme  
de la Mayenne



## À LA DÉCOUVERTE

### DU HAUT MAINE ET PAÏL

Découvrez les villes principales de la Mayenne ainsi que les petites cités de caractère, là où l'authenticité et la diversité du patrimoine sont mises en valeur, et où il fait bon s'attarder

Ce département rural, bocager au nord, situé entre la Bretagne, la Normandie et l'Anjou, longtemps replié sur lui-même, s'ouvre maintenant au tourisme vert en vogue aujourd'hui : tourisme fluvial avec sa rivière la Mayenne, Circuits de randonnées pédestres, équestres et VTT.

EN Nord MAYENNE, des petites routes départementales, communales vous permettront de faire du cyclotourisme en toute tranquillité, de nombreux sites sont à découvrir, gîtes d'étapes et gîtes ruraux permettent d'héberger de nombreux touristes

Côté gastronomie, le Mayennais sait accueillir ses hôtes, «goûter à la Mayenne» crée depuis quelques années, fait connaître les différents produits du terroir

**Le circuit 171 km** avec **2100 m** de dénivelé vous étonnera par la diversité de ses paysages.

A bientôt sur nos routes

#### Renseignements, Inscriptions, Homologations

*La randonnée permanente est envoyée à tout cyclotouriste en faisant la demande à l'adresse ci-après*

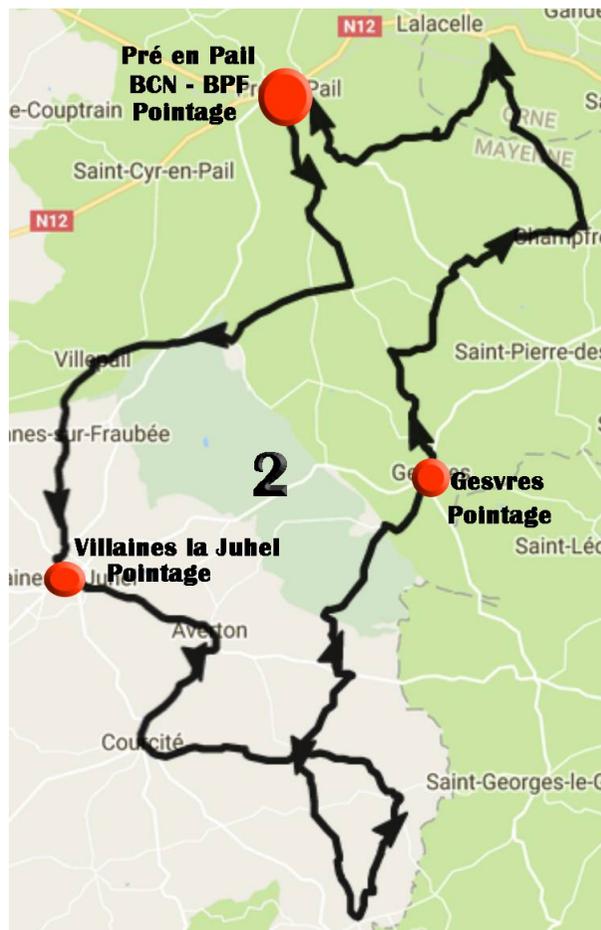
«Jean Philippe Letourneur 4 Chemin du Radoir

**53000 LAVAL** »

**☎ 02.43.56.59.10**

[jean-philipp.letourneur@orange.fr](mailto:jean-philipp.letourneur@orange.fr)

## Parcours



CARTES

IGN N° D53 Echelle 1/200 000ème

IGN N° R07 Pays de la Loire 1/250000ème

**2 - B C N / B P F**

**Lassay les Châteaux, Pré en Pail**

## BULLETIN D'ENGAGEMENT

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

N° de téléphone : .....

Mail : .....

N° de licence : .....

Club : .....

N° fédéral du club : .....

Ligue : .....

Fédération : .....

N° Licence : .....

Non Licenciés : .....

Date de départ : .....

#### Droit d'inscription :

- Licenciés FFCT : 5 €

- Autres : 7€

A l'ordre du CODEP 53

Je désire recevoir les fichiers du circuit téléchargeable à l'adresse mail suivante :

Je déclare avoir pris connaissance du règlement et l'accepter dans son intégralité.

Date :

Signature :