

## SEJOUR VTT ENDURO « LA GOMERA »

8 jours / 7 nuits



Pendant l'hiver en Savoie, il est parfois difficile de sortir le VTT...

Froid, humidité, temps de préparation et nettoyage... Pourquoi ne pas profiter de cette saison pour découvrir de nouvelles contrées ?

En route pour un voyage d'exception aux Canaries, îles volcaniques espagnoles au large du Maroc qui bénéficient d'un climat subtropical très appréciable pendant l'hiver.

Parmi ces îles relativement bétonnées, La Gomera demeure l'île la plus sauvage et regorge de somptueux sentiers pour votre pratique favorite.

### Durée / Tarif / Groupe :

8 jours / 7 nuits

A partir de 1700 €\* par personne

**Date :** Du jeudi 23 au jeudi 30 Janvier 2025

### Le prix comprend :

L'accompagnement et le guidage par un guide local et un moniteur, diplômés d'État, tous les transferts A/R depuis Rumilly [74] (Navettes minibus, vol A/R au départ de Genève avec le transport de votre vélo, bateau Tenerife-La Gomera)

### Le prix ne comprend pas :

Les repas, le matériel nécessaire à la pratique du VTT, les boissons, l'extra personnel et en général tout ce qui n'est pas mentionné dans « le prix comprend ».

### Résumé du programme :

**Rendez-vous :** jeudi 23 janvier 2025 à La Maison du Vélo à Rumilly (74) à 8h

**Retour :** jeudi 30 janvier 2025 à 22h30 à Rumilly (74)

**Niveau physique :** vous êtes une personne entretenant sa forme physique et pratiquant régulièrement le VTT au moins la moitié de l'année (une sortie par semaine minimum). PAR JOUR : Distance : 30 à 40 km / Dénivelé positif : 1500 m maximum / Dénivelé négatif : 1500 à 3000 m

**Niveau technique :** sentiers étroits comportant des cassures ou des obstacles ne pouvant être évités, avec des passages parfois pentus et des épingles. Il est impératif de savoir piloter avec précision et sûreté, maîtriser son freinage, savoir aborder des passages raides, choisir une trajectoire idéale à vitesse très lente, franchir des petits obstacles, passer des épingles, bien connaître ses limites.

**Encadrement :** Christophe LERAY, plus un guide local

**Portage :** Vos affaires pour la journée, éventuellement le pique-nique du midi dans un sac à dos

**Service :** Nous avons la possibilité de louer du matériel : vélo, casque, etc ...

### Détail du programme :

#### 1er jour : Transfert

Vélos chargés sur la remorque, embarquez dans le minibus de la Maison du Vélo direction l'aéroport de Genève ! Puis, 3h25 d'avion jusqu'à Tenerife. Nous monterons ensuite dans le minibus local qui embarquera directement dans le bateau pour La Gomera ! Montage des vélos dans puis coucher du soleil sur un joli point de vue. Dîner dans l'un des nombreux petits restaurants du village.

**Du 2<sup>ème</sup> au 7<sup>ème</sup> jour (sauf jour 5) : Journées Shuttle 1500 à 3000 de D- et 500 de D+ max**



L'île est un petit paradis du single. Nous roulons à travers un véritable délire volcanique où les roches prennent un malin plaisir à mélanger les couleurs de façon étonnante : noir, marron, pourpre, orange... Nous

traversons de nombreux villages et rencontrons différents paysages à couper le souffle. Le programme est vraiment « à la carte » tellement le potentiel est important... 4 journées de ride inoubliables ! Selon la météo et le programme du jour, nous ferons une pause déjeuner dans un restaurant typique ou un piquenique en montagne. Et si la fatigue se fait sentir nous aurons la possibilité de visiter la maison de la poterie, de l'aloès Vera, le musée du Parc national...

### 8<sup>ème</sup> jour : retour

Après le petit déjeuner il sera l'heure d'empaqueter les vélos et vers 11h nous prendrons la route de l'aéroport.

### Pension et nuitées :

Appartements côte à côte, très modernes et fonctionnels en plein cœur du village de **Villa Gran Rey**. SDB, TV, Draps, serviettes, savon, shampoing. Tout y est.

### Vos Guides :

- Christophe LERAY : animateur sportif et moniteur VTT diplômé d'état Spécialiste depuis plusieurs années sur la préparation et l'encadrement de séjours itinérants à vélo

- Guide local

Un appui local vaut toujours gage de qualité et de souplesse !

### Équipement :

- Liste non exhaustive des choses à avoir avec soi, afin de pouvoir pallier tout incident : • Un VTT, au moins de « moyennes gammes », maximum 13,5 kg, afin de vous garantir un minimum de fiabilité. Important, pensez à faire ou faire faire une révision complète de votre VTT avant le départ !
- Casque, gants, lunettes, coudières, genouillères, veste de pluie et vêtements chauds
- Un outil « multi-Tools »
- Si vous avez des pneus à chambre à air : 2 chambres à air de rechange + une boîte de rustines + colle à rustines
- Si vous avez des pneus tubeless : du produit anti-crevaison, une chambre à air petite valve [en sécurité]
- Si vous avez des freins à disque : 2 paires de plaquettes de rechange
- 1 câble de dérailleur arrière + 1 câble de frein arrière
- Du lubrifiant pour chaîne et dérailleur [burette / bombe]
- 1 pompe
- 1 patte de dérailleur fusible

Affaires personnelles : maillot de bain, affaires de toilette, change, petite pharmacie

### Sécurité :

Votre moniteur a l'entière responsabilité du groupe et de ce fait il prendra toutes les décisions nécessaires à l'évolution de celui-ci en toute sécurité : il peut modifier le parcours, ralentir ou accélérer le mouvement si besoin. Il possède une pharmacie de premiers secours. Mais au-delà de ces règles de conduite, notre objectif est que votre séjour soit le plus en adéquation avec vos attentes.

### Assurance :

Le moniteur est assuré en responsabilité civile professionnelle, mais vous devez être obligatoirement titulaire d'une responsabilité civile individuelle. Chaque participant doit également être assuré pour la recherche et secours en montagne ainsi que le rapatriement depuis un pays européen. (Appelez votre assurance et demander leur : secours recherche et rapatriement à Tenerife) demander une attestation. Sinon nous pouvons vous en fournir une.

### Accès :

Pour le départ groupé de Rumilly [74], devant La Maison du Vélo, base de loisirs à 8 h



***\*1700€ pour toute inscription avant le 31/08/2025 ;1900€ pour toute inscription avant le 30/09/2025 ; 2300€ avant le 30/10/2025 dernier délais***

***Possibilité de louer du matériel sur place ....***