

LES PARCOURS

PÉDESTRES.....



3 KM

▶ **Départ 10H30**
rando portage

7 KM

▶ **Départ 10h**
Allure 4 km/h

11 KM

▶ **Départ 9H30**
Allure 5 km/h

22 KM

▶ **Départ 8h**
Allure 4,5 km/h
prévoir son repas

VTT.....



22 KM

▶ **Départ 10h**
Dénivelé + 153 m

41 KM

▶ **Départ 9h**
Dénivelé+ 259 m

TRAIL.....



11 KM

▶ **Départ 10H30**
Dénivelé + 57 m

22 KM

▶ **Départ 9H30**
Dénivelé + 153 m

CYCLO.....



30 KM

▶ **Départ 10h**
Dénivelé + 235 m

60 KM

▶ **Départ 9h**
Dénivelé + 413 m

LES PARTENAIRES



CV La Licorne
UCT St Lo (union cyclotouristes)
FAA (Francs Archers Agneaux)
CACT (Club athlé Condé Torigny)
FF Randonnée Manche
Gym 3
Association Sports & Loisirs de Graignes
Saint-Lô Triathlon
Familles Rurales St Jean de Daye
Association des Courses de Graignes
Association du Téléthon St Jean de Daye
Comité des Fêtes Graignes
Les Agnelets VTT
Asso V'lô



GRATUIT!
GRATUIT!
GRATUIT!

INSCRIPTIONS

jusqu'au 3 octobre 2025 - à 12h

OBLIGATOIRE

pour toutes les randonnées,
excepté celle de 11 km. Les
participants pour ce parcours,
devront juste **confirmer leur
présence sur place le jour J.**



SCANNEZ MOI

En ligne sur saint-lo-agglo.fr

ou par téléphone au 02 14 16 30 12

DIRECTION DES SPORTS

70 rue du Neufbourg - 50000 Saint-Lô

02 14 16 30 12

sports@saint-lo-agglo.fr



Conception graphique : ©Saint-Lô Agglo2025 / Photos : ©J3RF - ©E-MARQUERIE - ©FreePress - ©Canva / Ne pas jeter sur la voie publique

DIM
5
OCT



JOURNÉE DE LA RANDONNÉE

PROGRAMME

Édition 2025

Randos pédestres, VTT, trail, cyclo,
activités en famille.

HIPPODROME DE GRAIGNES

Le Vieux Château
GRAIGNES-MESNIL-ANGOT

ORGANISATION

La direction des sports de l'Agglo initie et coordonne la manifestation et s'appuie sur les associations pour l'encadrement. Les animations sur le site seront organisées en partenariat avec le PESL

“

CONVIVIALITÉ

Les randonnées se veulent **conviviales** et ne donnent pas lieu à un classement.

RAVITAILLEMENT

Des **ravitaillements** sont proposés sur les longues randonnées ainsi que pour tous les randonneurs à leur arrivée.

RESTAURATION

Restauration et buvette sur place
(gérée par les associations locales)

QUELQUES RÈGLES ET PRÉCAUTIONS

sans classement, **le respect du code de la route s'impose** à tous les participants

aucun certificat médical ne sera demandé. Il revient à chaque participant de s'assurer que sa **condition physique** lui permet d'accéder à ce type d'effort.

il appartient à chacun de **jauger son niveau** prévoir de **bonnes chaussures de marche** pour toutes les randonnées,

port du **casque obligatoire et lunettes conseillées** pour les vététistes

Randonnées encadrées, non balisées



GRATUIT!
GRATUIT!
GRATUIT!
GRATUIT!

ANIMATIONS SUR LE SITE

En parallèle des randonnées, **des activités de plein air** pour toute la famille sont proposées **à l'hippodrome.**

11h - 16h

TIR À L'ARC



MANIABILITÉ VTT



TYROLIENNE



LASER RUN

