

Feuil1

Ile de La Réunion - Nos parcours VTT											
	Plus d'infos et d'échanges sur nos parcours sur le forum										
	http://forum.velovert.com/index.php?showtopic=111848										
	Nom du parcours	Distance	Dénivelé	notes /5						remarque	liens
				physique	Technique	engagement	Intérêt	date	auteur		
Le Port - Saint Paul	Le chercheur d'or	40.0	280.0	3.0	1.0	3.0	3.0	40360.0	coyotelela	de nombreux passages à guet	http://www.openrunner.com/index.php?id=655838
	A cool amatata	30.0	440.0	3.0	3.0	3.0	5.0	40360.0	coyotelela	La savane saint Paul	http://www.openrunner.com/index.php?id=657663
Spot	Nom du parcours	Distance	Dénivelé positif	notes /5						remarque	liens
				physique	Technique	engagement	Intérêt	date	auteur		
Saint Leu - Les Avirons	Petites fleurs jaunes	25.0	400.0	3.0	2.0	2.0	3.0	40360.0	coyotelela	Présence de pagodes	http://www.openrunner.com/index.php?id=690877
	Soleil Tombé	15.0	400.0	4.0	2.0	2.0	3.0	40360.0	coyotelela	le remontée est physique	http://www.openrunner.com/index.php?id=670417
	Les nymphes de PRT	12.0	400.0	3.0	4.0	3.0	4.0	40179.0	coyotelela	On veut les voir !	http://www.openrunner.com/index.php?id=537555
Spot	Nom du parcours	Distance	Dénivelé	notes /5						remarque	liens
				physique	Technique	engagement	Intérêt	date	auteur		
Forêt de l'Etang Salé	Pieds tendres	10.0	80.0	1.0	1.0	1.0	3.0	40269.0		parcours facile	http://www.openrunner.com/index.php?id=542576
	La roche aux oiseaux	20.0	90.0	2.0	2.0	1.0	3.0	40269.0		bord de mer	http://www.openrunner.com/index.php?id=542619
	La ronde des sables	18.0	80.0	2.0	2.0	1.0	4.0	40269.0		forêt	http://www.openrunner.com/index.php?id=542627
Spot	Nom du parcours	Distance	Dénivelé	notes /5						remarque	liens
				physique	Technique	engagement	Intérêt	date	auteur		
Le Maïdo - Le Tevelave - Les Makes	Les balcons du maïdo	32.0	800.0	4.0	4.0	4.0	5.0	40360.0	coyotelela	Superbe point de vue sur Mafate	http://www.openrunner.com/index.php?id=666905
	xyZ	30.0	1000.0	5.0	?	3.0	?	40179.0	coyotelela	les hauts de 3bass.	http://www.openrunner.com/index.php?id=486351
	N'oubliez pas ton menhir	30.0	900.0	5.0	3.0	3.0	3.0	40179.0	coyotelela	vaudeville, montée piste synambry	http://www.openrunner.com/index.php?id=486365
	Newton te dicte sa voie	30.0	300.0	4.0	4.0	4.0	5.0	40179.0	coyotelela	Tevelave - dh sinambry	http://www.openrunner.com/index.php?id=486485
	Les balcons de Cilaos	50.0	1800.0	5.0	5.0	5.0	4.0	40179.0	coyotelela	Le Tevelave - Les Makes	http://www.openrunner.com/index.php?id=487403
	L'agriculteur	24.0	900.0	4.0	4.0	3.0	3.0	40179.0	coyotelela	Le Tevelave - Le Plate	http://www.openrunner.com/index.php?id=489583
	Léo du Tévelave	18.0	600.0	4.0	4.0	4.0	4.0	40179.0	coyotelela		http://www.openrunner.com/index.php?id=487220
Spot	Nom du parcours	Distance	Dénivelé	notes /5						remarque	liens
				physique	Technique	engagement	Intérêt	date	auteur		
Les Avirons - Saint Pierre	descente pêcheur	7.0	30.0	1.0	3.0	3.0	2.0	40360.0	coyotelela	aller simple / en travaux	http://www.openrunner.com/index.php?id=542607
	Poignée en coin	40.0	100.0	3.0	2.0	2.0	3.0	40360.0	coyotelela	préférer un départ depuis la forêt de l'E.S.	http://www.openrunner.com/index.php?id=599215
	La littorale	15.0	30.0	2.0	3.0	2.0	5.0	40179.0	coyotelela	aller simple, sentier pêcheur	http://www.openrunner.com/index.php?id=487243

										technique, piste facile	
Spot	Nom du parcours	Distance	Dénivelé	notes /5						remarque	liens
				physique	Technique	engagement	Intérêt	date	auteur		
Le Dimitile	La dyméthyl	21.0	600.0	4.0	4.0	5.0	5.0	40391.0	coyotelela		http://www.openrunner.com/index.php?id=659410
Spot	Nom du parcours	Distance	Dénivelé	notes /5						remarque	liens
				physique	Technique	engagement	Intérêt	date	auteur		
Saint Pierre - Le Tampon	La grimace de grand père	30.0	700.0	4.0	4.0	2.0	4.0	40360.0	coyotelela	Domaine Vidot	http://www.openrunner.com/index.php?id=672802
	Le marché de Mamie	30.0	600.0	4.0	2.0		3.0	40238.0	coyotelela		http://www.openrunner.com/index.php?id=486812
Spot	Nom du parcours	Distance	Dénivelé	notes /5						remarque	liens
				physique	Technique	engagement	Intérêt	date	auteur		
Le sud sauvage	St Jo - basse vallée	53.0	990.0	4.0	1.0	3.0	3.0	40179.0	coyotelela	montée forêt de Mare longue	http://www.openrunner.com/index.php?id=540316
	Bois de couleurs, lé bel !	52.0	1000.0	4.0	2.0	2.0	4.0	40269.0	coyotelela	descente forêt de Mare Longue	http://www.openrunner.com/index.php?id=540316
Spot	Nom du parcours	Distance	Dénivelé	notes /5						remarque	liens
				physique	Technique	engagement	Intérêt	date	auteur		
Le volcan et htes plaines	La course des des basaltes	45.0	1000.0	4.0	4.0	5.0	5.0	40179.0	coyotelela	Superbe !	http://www.openrunner.com/index.php?id=486812