Base VTT
Montrevel en Bresse
La Plaine Tonique

LA PLAINE TONIQUE
599 Route d'Etrez
01340 Montrevel-en-Bresse
Tel : 04 74 30 80 52
contact@laplainetonique.com
www.laplainetonique.com

Très facile · Facile · Difficile · Très Difficile

CIRCUIT	km	dénivelé	départ	durée
1 Le Tour des lacs	6.2 km	33 m	La Plaine Tonique	0h45
2 De la Plaine tonique à Etrez	16.3 km	128 m	La Plaine Tonique	1h45
3 Entre lacs et forêts	20.5 km	163 m	La Plaine Tonique	2h00
4 La Voie royale	41.1 km	269 m	La Plaine Tonique	3h15
5 De la Bresse des Lacs à l'étang de Pontremble	43.5 km	290 m	La Plaine Tonique	2h45

BASE VTT — Fédération française de cyclotourisme

La PLAINE TONIQUE — Équipement de la Communauté d'Agglomération du bassin de Bourg-en-Bresse

CODE DU VÉTÉTISTE

Les recommandations pour bien vivre à VTT, le vélo tout terrain comme on veut ! mais...

- Empruntez les chemins balisés pour votre sécurité et respectez le sens des itinéraires... randonneurs et cavaliers sont prioritaires
- Respectez le code de la route en tous lieux et toutes circonstances.
- Ne surestimez pas vos capacités et restez maître de votre vitesse
- Soyez prudent et courtois lors des dépassements ou croisements
- Le port du casque est fortement recommandé
- Gardez vos détritus, soyez discret et respectueux de l'environnement
- Contrôlez l'état de votre VTT et prévoyez ravitaillement et accessoires de réparation
- Si vous partez seul, laissez votre itinéraire à votre entourage
- En période de chasse portez des vêtements très visibles
- Respectez les propriétés privées et les zones de cultures
- Attention aux engins agricoles et forestiers

LÉGENDE

- Départ
- Point information
- Hébergement
- Restaurant
- Curiosité / Site touristique
- Table de pique-nique
- Location VTT
- Réparation de vélos
- Zone de prudence
- Balisage

BOURG EN BRESSE
la belle rencontre