

## Sortie APPN n°1 – VTT – 14/09/2020

C'est reparti !!

**15,2 km, 1h07 de déplacement, 37 m de dénivelé, sous le soleil**

Première sortie pour ce nouveau groupe. Plusieurs objectifs : respecter les règles de la route en se déplaçant en groupe, être attentif et appliquer les consignes, tester le niveau et la motivation de chacun.

Tout semble bien parti avec ces 12 volontaires, bientôt rejoints par un 13<sup>ème</sup>.

Le bilan de la sortie est plutôt encourageant, avec une vitesse moyenne de 13,6 km/h. Parcours plat, et on ne trainait pas top longtemps en plein soleil (35° à l'ombre...), ce qui explique peut-être...

Samuel nous a permis de rentrer grâce à son coup de pompe et au remplissage des bouteilles / gourdes.

Retour avec les jambes lourdes pour certains. C'est normal !

Merci à Monsieur Moiton pour l'encadrement !

