

Parcours de cette 1ère traversée cyclo des Pyrénées d'Ouest en Est

738 km pour 16400m+

Du 4 au 9 septembre 2016

Transport	Samedi 3/9	RDV à St Cyprien à 9H pour le transport du car pour Hendaye	Autoroute en car
1 ^{ère} étape	Dimanche 4/9	HENDAYE (Océan)-COL DE BARGARGUI	110km pour 2200m+
2 ^{ème} étape	Lundi 5/9	COL DE BARGARGUI-ARGELES GAZOST	144km pour 3300m+
3 ^{ème} étape	Mardi 6/9	ARGELES GAZOST-BAGNERES DE LUCHON	115km pour 3700m+
4 ^{ème} étape	Mercredi 7/9	BAGNERES DE LUCHON-ERCE (situé 8km après Oust sur la D32)	110kmpour 2700m+
5 ^{ème} étape	Jeudi 8/9	ERCE-AXAT (situé à 11km au sud de Quillan sur la D118)	133km pour 3000m+
6 ^{ème} étape	Vendredi 9/9	AXAT-ST CYPRIEN (Méditerranée)	126km pour 1500m+

Pour toute information complémentaire : 06 19 60 93 09

www.cyclodesgrandesalpes.fr

LA 1ère CYCLO DE LA TRAVERSEE DES PYRENEES DE HENDAYE (Océan) A ST CYPRIEN (Méditerranée)

Elle est limitée à 60 cyclos, les inscriptions seront closes au plus tard le 30avril 2016, ou dès que le chiffre de 60 sera atteint.

LE PARCOURS

Comme vous pouvez le constater sur le tableau ci-dessus, les étapes comportent un bon dénivelé, les cols sont moins hauts que dans les Alpes, souvent plus courts mais plus dur.

Sur certaines étapes les variantes seront autorisées et parfois proposées par l'organisation

LE PROGRAMME DE LA SEMAINE

Samedi 3/9 à ST CYPRIEN, un car partira à 9H du centre UCPA de St Cyprien pour emmener les participants à Hendaye

Samedi 3/9 à HENDAYE (lieu à préciser) à partir de 16H accueil des premiers arrivants

Arrivée du car prévue vers 17h30

16H-18H : installation dans les chambres

18H30 : pot d'accueil

19H : présentation du staff puis premier briefing

20H : repas sur place

22H : dodo

Dimanche 4/9

6h30 : petit déjeuner

8H : départ collectif

13H : arrivée des premiers cyclos

13H30 : service du buffet froid d'arrivée

Installation dans les chambres en général de deux personnes dans des centres de vacances assez confort

A partir de 15H : massage

19H : apéritif avec dégustation des spécialités locales

19h30 : repas du soir

Ce programme devrait être identique pour toutes les étapes avec des horaires modulables bien évidemment

A partir de la 2ème étape : les cyclos partiront en fonction de leur niveau, ils seront répartis dans 3 groupes

Vendredi 9/9 :

Arrivée de la 6ème et dernière étape prévue aux alentours de 14H

14H : Buffet froid

15H : remise des diplômes face à la mer

Certains cyclos partiront

Pour les autres : baignade puis quartier libre

Le soir : repas festif

Samedi 10/9 : départ vers 9h pour le retour chez vous

LES HEBERGEMENTS : la plupart du temps vous serez hébergés dans des lieux de vacances proposant un minimum de confort, vous serez logés dans des chambres de 2 ou 3 personnes maximum ; la liste des hébergements vous sera indiqué en début d'année 2016

RESTAURATION : un buffet froid vous sera proposé à chaque arrivée d'étape, le repas du soir et le petit déjeuner vous seront servis sur place

RAVITAILLEMENT : un ravito à mi-parcours de chaque étape + des points d'eau répartis équitablement

LE STAFF

Le STAFF « tant apprécié » sera composé de 10 personnes qui se tiendront à votre disposition durant les 6 étapes :

4 kinés, 1 médecin ou une infirmière, 1 mécano très compétent, 1 caméraman, 1 bagagiste, 1 voiture balai, 1 logistique

(Les massages kiné sont compris dans le prix d'inscription, de même que les soins médicaux si nécessaire)

4 mini bus + une voiture accompagneront l'ensemble des participants sur la route des grandes Alpes

TRANSPORT DES PARTICIPANTS

Pour les cyclos Rhône Alpins, possibilité d'effectuer un ramassage avec les 4 mini bus qui partiront sans doute d'Annecy le vendredi 2/9 dans la matinée.

Le retour en mini bus pour les Rhône Alpins s'effectuera le samedi 10/9 avec départ de St Cyprien (bord de mer) dans la matinée

BULLETIN D'ENGAGEMENT POUR LA TRAVERSEE DES PYRENEES

Du 4 au 9 septembre 2016

NOM(en majuscules): -----PRENOM-----

ADRESSE-----

CODE POSTAL-----VILLE-----PAYS-----

DATE DE NAISSANCE -----Age :-----

TEL PORTABLE-----TEL FIXE-----

E MAIL(en majuscules):-----@-----

CLUB-----FEDERATION-----

Antécédents vélo (citer une cycloportive ou un parcours vélo de préférence en montagne que vous avez accompli)

Avez-vous déjà participé à la cyclo de la RGA : OUI : année : NON

Taille du maillot (entourez la bonne taille) n'hésitez pas à mettre une taille au- dessus(les maillots sont moulés au corps

S

M

L

XL

XXL

Je possède une housse pour le transport du vélo dans le car (entourez la bonne réponse) : OUI NON

PRIX DE L'ENGAGEMENT : 950€ tout compris

Prix comprenant les 6 hébergements pendant le déroulement de l'épreuve + les 2 nuits non obligatoires à St Cyprien à l'aller et au retour + le transport en car pour se rendre de St Cyprien à Hendaye le samedi 3 /9

Pour les cyclos qui choisiront de nous rejoindre direct à Hendaye et qui donc ne coucheront pas à St Cyprien ni à l'aller ni au retour et qui par la même occasion ne bénéficieront pas du transport, le prix est ramené à 800€

Option choisie(barrer la mention inutile) :

A) formule tout compris avec les 8 nuits d'hébergement + le transport en autocar pour un prix de 950€

B) formule avec les 6 nuits d'hébergement sans le transport en autocar pour un prix de 800€

C) formule modulable avec les 6 nuits d'hébergement(800€)+ le transport (50€) + une nuit à St Cyprien : 50€

CHEQUE POSTAL OU BANCAIRE A L'ORDRE DE « COURIR ET DECOUVRIR » JOINDRE UN CERTIFICAT MEDICAL DE MOINS DE UN AN OU UNE LICENCE SPORTIVE
Attention toute inscription non soldée avant le 1^{er} juin 2016 ne sera pas prise en considération

► J'accepte le règlement de l'épreuve.

Date.....et signature obligatoire précédée de la mention " lu et approuvé"

CONTACT :

Philippe Delachenal, tel : 06/19/60/93/09

E-mail : philippe.delachenal@cyclodesgrandesalpes.fr

DATE DE CLOTURE DES INSCRIPTIONS : 30 avril 2016, ou dès que le chiffre de 60 participants sera atteint

ADRESSE DE RETOUR : Philippe Delachenal, 200 RUE DES PONANTS , 73250 ST PIERRE D'ALBIGNY France