

corps_du_message.TXT

Bonjour,

Vous trouverez ci-joint les plaquettes des randonnées de Lavour (81) , Gourdan Polignan (31) ainsi qu'un message du club de Lecture (32).

Bonne réception et bonne lecture,

Cordialement,
Françoise Fau

Bonjour ,

Nous nous étions engagés à faire le 4 juillet 2015 une randonnée cyclotouriste : "LA RONDE DES VIGNERONS DU PLAIMONT". Notre partenaire principal, la cave coopérative du Plaimont, après plusieurs relances de notre part, tarde à nous soumettre ses projets quant à l'organisation de cette manifestation. L'échéance approchant, nous avons décidé de l'annuler .

C'est avec regret que nous avons pris cette décision.

Amitiés sportives

Les coprésidents de l'ALCC

Michel CREPIEUX et Pierre NAGLIN

LAVAU

Dimanche 14 juin

BOUCLES DE L'AGOUT

Souvenir Gérard Ayrinhac et Michel Macias

Le club de cyclotourisme de Lavaur

vous invite aux randonnées vélo et pédestres

Cyclo découverte

15 à 20 km

Vélo route Famille

*Inscription gratuite**

Route

3 circuits

45 km 65 km 85 km

*Inscription gratuite
pour les licenciés FFCT
Autres fédérations
et non licenciés : 5 €*

Randonnée

Pédestre

10 à 12 km

*Inscription gratuite**



Inscriptions à la Halle d'Occitanie à partir de 7 h 30

Collation sur le parcours et Pot de l'Amitié à l'arrivée

* Participation à la collation 2 € pour ceux qui bénéficient de l'inscription gratuite

Renseignements : Michel Garric 06 08 71 28 52

François Nègre 06 06 41 93 82

<http://lavaur.ffct.org>



Cyclos Randonneurs

Commingeois

N°. Fédéral - 00714 .

FEDERATION FRANCAISE de CYCLOTOURISME .

Ligue des Pyrénées – Codep 31

Mairie de 31210 Gourdan – Polignan

Enregistré à la Sous / Préfecture sous le N°. W 312000107 .

Règlement

60 ème Randonnée du Comminges - Dimanche 14 juin 2015

Art 1. Placée sous l'égide de la FFCT, cette randonnée est ouverte à tous les cyclotouristes licenciés ou non .

Art 2. Les inscriptions seront enregistrées à la salle des associations de Gourdan – Polignan .31.
Le départ de la randonnée se fera au gré des participants à partir de 7 heures 30 .
L'accueil pour le retour sera assuré jusqu'à 19 heures .

Art 3. Un pot de convivialité et une remise de souvenir clôtureront cette manifestation à 17 heures .

Art 4. Les participants mineurs devront être accompagnés par un parent ou se trouver sous couvert de leur club .

Art 5. Les participants en VAE devront être en possession de la charte d'usage du pratiquant VAE attestée sur l'honneur .

Art 6. Droit d'inscription :

☒ Gratuit pour les mineurs et pour les licenciés FFCT, sur présentation de leur licence 2015.

☒ 5.€ pour les non licenciés et adhérents à une autre fédération .

Il donne droit à diverses prestations (ravitaillement , pot de convivialité ,) et à l'assurance non licencié , conformément au code du sport .

Art 7. Cette randonnée n'est pas une compétition .

Chaque participant devra se conformer au code de la route , aux arrêtés municipaux et préfectoraux .

- Respecter les consignes des organisateurs .

- Ne pas rouler en groupe de plus de 20 cyclistes .

- Ne pas rouler à plus de 2 de front , se rabattre sur 1 file dès que les conditions de circulation l'exigent .

Art 8. Le fait de participer à cette randonnée entraîne l'acceptation de ce règlement et implique que chacun se reconnaît physiquement apte à effectuer cette randonnée .

Le port du casque est vivement recommandé .

Nom : Prénom : Club / Ville

- Castelbiague

Départ - Arrivée

Salle des Ass.

Gourdan -

Polignan

Points de

Convivialité : - Col de Portet d'Aspet

- Col des Ares

Samu : 15 - Pompiers : 18 - Gendarmerie : 17 -

Organisation : Tél : 09 64 35 28 60 ou 06 43 28 47 61 .

Souvenir Louis Descadeillas.

Le fléchage sera identique sur tout le parcours (Flèches noires sur fond orange) avec mention indiquant aux intersections l'amorce et l'origine de chaque parcours.

Un parcours Commun : Gourdan - Polignan . D 8 A . Route cyclable de la Garonne. Huos Pointis de Rivière . Valentine . D 33 . Miramont . D 905. D 5 " le Montjaïmes " . Lespiteau . Soueich . D 26. Ganties D 5 b. D 60 .Estadens . Lasserre . Castelbiague . 39 km. (contrôle. casse - croûte)

Parcours A : de Castelbiague 39 km. D 60 . Saleich . D 133 . Mauvezin de P . D 117. Prat - B. D 33 . D 33 a . Cazavet . Montgauch . Aérodrome . D 633 . Montégut en C . Aubert . D 618 . Moulis . (27) . > 66 km < Audressein . D 618 . Orgibet . St . Lary . Portet d ' A . . col de Portet d ' Aspet . 1069 m (25) > 91 km < (contrôle boissons) pont de l ' Oule . D 618 . la Vierge d ' Esplats . col de Buret 599 m . col des Ares . 797 m . (22) > 113 km < . « Contrôle Boissons » . La Palombière . D 9. St . Pé - d ' Ardet . le Pas du Bouchet 608 m . Génos . Sauveterre de Comminges . Garnère . Valentine . Retour identique à l ' aller .
Route cyclable de la Garonne . Gourdan - Polignan . (32) . > 145 km < .

Parcours B . de Castelbiague 39 km . D 13 . la Ribeuille . D 60 b . Chein - Dessus . Col Col de Larrieu . 704 m . D 34 . Aspet . D 5 . Sengouagnet . La Vierge d ' Esplat . D 618 . ensuite parcours identique au parcours A jusqu ' à Gourdan - Polignan . > 102 km . <

Parcours C . de Castelbiague 39 km . D 60 . Estadens . D 5 b . Pujos . Aspet . D 34 . D 34 . Izaut de l ' Hôtel . (16) . > 55 km . < D 34 . D 26 Encausse les Thermes . D 39 . Aspret - Sarrat . Valentine . ensuite retour identique au parcours A et B .
Route cyclable de la Garonne . Gourdan - Polignan . (22) . > 77 km < .

