

VELO CLUB DU VALLESPİR
AMELIELES BAINS-PALALDA

site : velo-club-amelie-les-bains

contact :

06 46 57 05 22 (Gaëtan GRAU pour la route)

06 60 79 89 42 (Sébastien PI pour le VTT)

ACTIVITE DU MOIS DE NOVEMBRE 2017

IMPORTANT :

Dans le cadre du **TELETHON** qui aura lieu début décembre comme chaque année, le VCV se propose d'organiser **le samedi 18 novembre** une marche nocturne, **ouverte à tous**,

Une petite participation de 2 € sera demandée à chaque participant et sera reversée à l'AFM-Téléthon.

Départ de la marche depuis la **place du petit marché** au centre ville à **18h30**. **Chocolat chaud** au retour offert par le club.

ATTENTION : Il fera nuit, faudra la frontale !

VEenez NOMBREUX POUR SOUTENIR LA RECHERCHE

Nous avons la chance de pouvoir faire du sport, pensons aux autres.

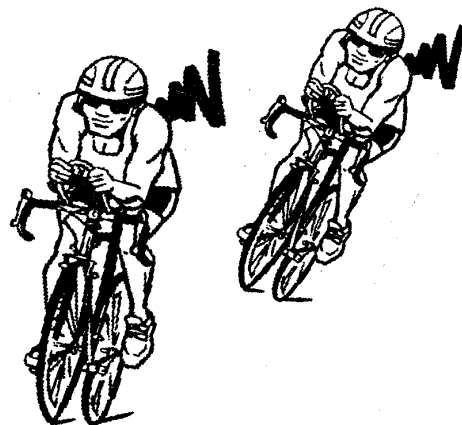
DERNIER RAPPEL :

Nous prenons les adhésions jusqu'au 18 novembre dernier délai.

A remettre à V ou JM NUNS (1 rue des Cerisiers à Palalda)

ou au local le samedi entre 16h30 et 17h après le VTT (**pas** dans la boîte aux lettres).

Merci



VTT

Tous les samedis à 14h30 au départ du Casino. Randonnée de 2h suivie d'un petit goûter. **Attention, la nuit tombe vite maintenant, retour 16h45 au plus tard.**

Randonnées pédestres

Dimanche 12 novembre : Les mines de La Pinouse

Rendez-vous 8h au local pour covoiturage jusque Batère.

Contactez Isabelle au 06 31 53 26 74

Chacun prévoit son ravitaillement.

Samedi 18 novembre : Randonnée pour le Téléthon. (Voir ci-contre)

CYCLOSPORT

RV le dimanche à 8 h 30 et le jeudi à 14 h 30 rue piétonne en centre ville.

PARCOURS DU DIMANCHE

= **5**: Amélie les Bains – Le Boulou – Banyuls – Brouilla – St Jean Lasseille - Bages -(G1 Trouillas) G2 Nyls-Ponteilla – Trouillas - Villemolaque – Fourques – Llauro – Céret – Amélie les Bains
G1 71km, G2 76km

= **12** : Amélie les Bains – Le Pont de Reynès - (G1 Oms - Lauro) G2 Taillet – Llauro – Fourques – Passa – Tresserre – Banyuls – Brouilla – St Génis – Le Boulou – Maureillas – Céret – Amélie les Bains
G1 72 km – G2 78 km

= **19** : Amélie les Bains – Céret – St Jean – Vivès – (G1 Col du Fourtou) – G2 – Tordères – Col de Llauro - Col du Fourtou St Marsal – Amélie.
G1 56 km – G2 62 km.

=**26** : Amélie les Bains – Le Boulou – Tresserre – Passa – Fourques – Llupia – (G1 Pontella – Nyls – Pollestres) G2 Canohès – Pollestres – Bages – Brouilla – St Génis – Le Boulou – Amélie.
G1 77 km – G2 80 km.

PARCOURS DU JEUDI 14h30 au Casino

= **2**: Amélie les Bains – Arles sur Tech – La Forge del Mitg – Le Tech – Montferrer – Corsavy – Amélie. 54 km

= **9** : Amélie les Bains – Céret – Maureillas - Montesquieu – Sorède – Palau – Elne – Montescot – Bages – St Jean Lasseille – Tresserre – Le Boulou – Amélie.
75 km.

= **16** : Amélie les Bains – Arles sur Tech – Le Tech – Serralongue – La Manère – Serralongue – La Forge del Mitg – Amélie. 56 km

= **23** : Amélie les Bains – St Jean – Le Boulou – Banyuls – St Génis – St André – Sorède – Laroque – Montesquieu – Le Boulou – Maureillas - Céret – Amélie. 68 km

= **30** : Amélie les Bains – Céret – Le Boulou – Montesquieu – Laroque – St Génis – Brouilla – Banyuls dels Aspres – Le Boulou – St Jean – Céret – La Borne – Palalda - Amélie les Bains
60km

*******Le mardi 14 novembre*******

Rando à la journée. Rendez-vous au local pour covoiturage jusqu'au Col d'Ares.
Col d'Ares – Béget – Oix – Montagut d'Oix – Castellfollit de la Roca – Sant Joan les Fonts – Coll de Capsacosta – Camprodon – Col d'Ares

105km pour 2030m de dénivelé

On prévoit de déjeuner au resto : prévoir 15 à 20€

