AMICALE CYCLISTE CANÉTOISE
NUMÉRO 219
JUIN 2023

R.T.T Route et Tout-terrain

CANET EN ROUSSILLON

Toute l'information des réunions de votre club

FF vélo — À vélo tout est plus beau !

SOMMAIRE

Mai et Juin à plein régime	1
Dur dur, le col de Banyuls !	2
Col de la Brousse : les absents ont eu tort !	2
Tractage pour les cyclotines, à la manière de ...	3
Les cyclotines malgré la tram'	3
Escapade gersoise	4
Quel froid à Quillan !	5
Notre cyclomontagnarde en Andorre	6
Date de validité de la licence	7
Belles randos à venir	7
Séjour à Aix-les-Bains : réunion préparatoire	7
Changement d'heure de départ	7
Du côté des magazines	7
Remise des récompenses cyclotines	8
Les évènements du mois	8

AC CANET

Mai et Juin à plein régime

Le mois de mai a été intense et le mois de juin le sera tout autant.
« En mai, fais ce qu'il te plait » dit le proverbe. Eh bien, les cyclos qui le souhaitaient s'en sont donnés à cœur joie : il y a eu des sorties et des randonnées quelque peu musclées : le col de Banyuls le 4, le col de la Brousse le 11, la randonnée de Quillan le 18; la 6ème randonnée des cyclotines organisée par le club le 14 a permis à la trentaine de bénévoles de se retrouver dans une ambiance festive; quant à notre « cyclomontagnarde maison » qui a eu lieu du 23 au 25, elle a permis de mettre en évidence que rouler en Andorre, c'est dur dur !
Le programme du mois de juin promet d'être tout aussi chargé : côté randonnées, la Clermont Salagou le 1, de longues sorties pour les costauds le dimanche, une session de rattrapage pour le col de la Brousse le 27, la sortie journée à Bascara avec restaurant et piscine et bien sûr le séjour à Aix-les-Bains du 14 au 20 juin et le repas dansant de l'été à l'Aquarius le 3.
Espérons que la tramontane, qui a un peu perturbé le calendrier prévisionnel du mois de mai, ne sera pas trop présente et/ou trop forte au mois de juin et que nous n'aurons pas à subir des chaleurs excessives qui nous contraindraient alors, comme les années précédentes, à proposer à ceux qui le souhaitent un départ un peu plus matinal (7h00) et des circuits raccourcis pour être rentrés en milieu de matinée.
Profitons de la meilleure période de l'année pour la pratique de notre sport mais n'oublions pas que, si la route se partage, elle reste dangereuse quand on circule sur 2 roues : soyons donc disciplinés et prudents.
Bruno

RÉUNION MENSUELLE
VENDREDI 7 JUILLET A 18H00

Dur dur, le col de Banyuls

Quand on pense à Banyuls, on pense avant tout à la douceur : douceur de la plage, douceur du vin… doux ! Mais quand on est cycliste, on a une autre approche de Banyuls et c'est plutôt un mot du genre « terrible » qui vient à l'esprit. Car le cycliste pense avant tout … au col de Banyuls ! Ce col, ça faisait longtemps qu'on ne l'avait pas fait, surtout dans le sens France-Espagne, le plus dur. Raison de plus pour le faire. Les 28 protagonistes savaient à quoi s'attendre ce jeudi 4 mai. Un itinéraire archi connu de Canet à Banyuls, puis à partir de là, un long plat montant le long du ruisseau, mais à partir de la citerne, c'est le mur ! Une pente de 2,5 km seulement, mais à 12 – 14 voire 17% se présente à nous. Le groupe 1 s'en est bien sorti avec un seul refus et encore pour cause de chaussure défectueuse (!) mais le groupe 2 n'a vu que la moitié de l'effectif réussir le challenge. Et pourtant la route était belle. Elle avait été refaite après le terrible orage survenu voici quelques années. Et dire que 15 ou 20 ans plus tôt, sur une route pourrie, tout le monde avait réussi. Le club vieillirait-il ?
Bernard

Col de la Brousse : les absents ont eu tort !

Après le col de Banyuls, c'est un autre col mythique des PO qui était proposé aux grimpeurs : le col de la Brousse à 861m d'altitude. Deux possibilités étaient proposées : partir de Canet pour la matinée (groupe 1) ou la journée (groupe2). En fait, c'est une troisième option qui a prévalu, comme on va le voir. La faute à la tramontane, encore elle ! En effet, elle soufflait fort depuis plusieurs jours, incitant Georges à reporter la sortie au 29 juin. Mais plusieurs montagnards tenaient à la faire ce jour-là ne serait-ce que pour peaufiner leur entraînement en vue d'Andorre. Et puis, la tram' n'est-elle pas amoindrie en Vallespir ? C'est pourquoi un troisième choix a été présenté : faire le col sur un circuit au départ du Boulou en passant par Las Illas, versant le plus facile. C'est ainsi que 6 fanas se sont retrouvés au Boulou, en cherchant le parking Intermarché qui avait été prévu. Mais pas d'Intermarché à l'horizon. Ça commençait bien ! Il avait été remplacé par Lidl. Pas grave, les voitures, ou plutôt leurs conducteurs avaient rapidement compris le remplacement.

En route donc pour grimper pendant 25 km environ en direction dudit col en passant par Las Illas, en croisant 4 ou 5 voitures seulement. La pente est douce, les replats nombreux, tout va bien. Et surtout la tram' ne souffle pas ! Bingo, on a fait le bon choix ! Mais à 3 km du sommet, les pourcentages augmentent et avoisinent les 10%. Il faut bien que ce col se mérite ! Arrivés au col, après la pause banane et la photo, il faut prendre une décision car un panneau indique que la route vers Céret est fermée 500m plus loin… Donc plus bas. Donc de la dénivelée à remonter si ça ne passe pas ! Que faire ? Demi-tour ? Ce serait dommage, on préfère les boucles aux aller-retours. Alors, le président me demande d'aller en reconnaissance sous prétexte qu'avec mon VAE, je remonterai sans peine si la route est bloquée. Très obéissant, d'autant plus que j'avais pensé également à ce choix, je descends et dépasse les 500m. Puis 1km, puis 1,5km. Pas de travaux en vue. On se téléphone et Bruno m'apprend qu'une personne rencontrée là-haut estime le passage possible pour les vélos. Le groupe me rejoint, on continue à descendre et on tombe sur le chantier. Des engins énormes encombrent la route. Mais leurs conducteurs, très aimables, sans avoir à parlementer, nous laissent passer. Ouf !

A Céret, François nous offre un café. En effet, d'un commun accord, ce n'est pas la bière habituelle qui a recueilli les suffrages, car le temps sans être très nuageux, n'était pas à la grande chaleur. On reprend les vélos, suivant Guy qui nous a trouvé une piste cyclable sympa, puis une petite route…barrée par un panneau « défense de passer ». Forts de la première expérience, ne voyant pas de travaux, on passe outre…et on tombe sur le chantier. Là aussi, les ouvriers sont sympas et nous laissent passer. Il n'y avait plus qu'à rejoindre les voitures…avec la tramontane que l'on avait quand même rattrapée. Pas grave, l'arrivée n'était pas loin. Les 6 protagonistes étaient bien sûr enchantés de cette rando revue et corrigée, de 52km seulement, mais pour 1000 m de dénivelée. Comme d'habitude pourrait-on dire. Et comme la tram' ne nous a absolument pas gênés, on peut dire que les absents ont eu tort ! RDV maintenant à Quillan.
Bernard

Tractage pour les cyclotines, à la manière de …

Georges Seguy, Henri Krasucki, vous connaissez ?
Le temps d'un marché, dans le cadre de la promotion de notre randonnée des cyclotines, j'ai eu l'impression de vivre leur vie.
Une vie laborieuse et pleine d'embûches : le TRACTAGE.
Dans un premier temps, mon manque d'expérience aidant, je me positionne à l'entrée principale du marché de Canet plage. Vous savez, cette grande entrée bien large où les gens ont la faculté de dévier de leur trajectoire en accélérant le pas, en zigzaguant telle une bille de flipper, le regard de côté pour ne pas croiser le vôtre et ainsi éviter votre contact pestiféré.
« Mais madame, c'est dans le cadre d'une randonnée cycliste. »
Ma voix est inaudible, elle est persuadée que je tracte pour LFI.
Pauvre Henri, pauvre Georges que la vie a dû vous sembler difficile.
Je réalise que ma technique est perfectible. Je me déplace et m'installe de l'autre côté du marché, du côté de la plage, dans un passage étroit où la moindre jouvencelle ayant pénétré dans cette souricière se trouve à ma merci et là, miracle ! En un rien de temps mon stock de flyers a changé de main.
Il y a bien quelques récalcitrantes, cherchant quelques excuses mal à propos : « oh ! Vous savez, c'est plus de mon âge ! »
A cet instant vous prenez un coup de vieux. « Mais elle est débile ? Elle est plus jeune que moi la gamine ! ». *Christian*

Les cyclotines malgré la tram'

Pour la 6ème fois, l'Amicale Cycliste Canétoise a organisé sa randonnée « cyclotines » annuelle au profit des dames du département. Le but étant de montrer aux dames qu'elles pouvaient rouler à vélo pour bénéficier des bienfaits apportés par cette pratique. La participation n'a pas été à la hauteur des espérances des organisateurs. Par manque de chance en effet, la veille il pleuvait – pour la première fois depuis des mois – et le jour même la tram' soufflait avec force – comme d'habitude. De ce fait, seulement une demi-douzaine de dames se sont présentées sur le circuit de 15 km et une dizaine sur le 30km. Dommage car les circuits qui empruntaient au maximum les pistes cyclables étaient encadrés par les membres du club ce qui permettait la pratique du vélo en toute sécurité.

A l'arrivée, un apéritif a été offert aux participantes en présence du maire accompagné de deux adjointes, Armande et Karine, et d'une conseillère, Sylvie. Bruno a rappelé le but de cette randonnée en précisant les avantages de faire du vélo, félicité les 30 bénévoles et remercié les autorités pour leur présence et l'intérêt qu'ils portent à notre club. Le maire a félicité le club pour son dynamisme et l'a remercié pour tout ce qu'il apporte à la commune. A l'année prochaine ? *Bernard*

Escapade gersoise

Nous sommes 5 couples amis venant des PO, d'Ariège et des Bouches du Rhône, à rejoindre le Gers du 07 au 10 mai, et dont 4 du club : Monique et Francis Bousquet, Simone et Maurice Maréchal. Point de chute, le Hameau des Etoiles. Une dénomination enchanteresse dans un Gers arrosé, verdoyant, calme, propre. De vastes étendues de céréales, des pousses de melon, les coteaux de Gascogne. Des petits villages dispersés sur des collines et tassés autour d'une église, parfois d'un château. Un Gers reposant et une invitation à pédaler, entre hommes dans notre cas, nos épouses préférant la marche et le caquetage amical. Donc, 2 VTT VAE et 3 vélos de route dont un seul musculaire.

Lundi 8 mai, pas de vent, pas de voitures, un soleil léger, et des routes « en tôles ondulées », c'est-à-dire plat, montée, descente, puis encore plat, montée, descente, sans arrêt. Mon Garmin affiche parfois du 10%, le plus souvent entre 4% et 7%. Un vrai bonheur sur 50 km.

Mardi 9 mai, la météo n'est pas rassurante et à 10h la pluie vient nous rafraîchir. Nous essayons de raccourcir mais cette eau appréciée des agriculteurs nous accompagne du 20ème au 45ème km.

Mercredi 10 mai, sortie annulée, un de nos amis vététiste ayant un léger malaise. Ajoutons que les 2 vététistes parcourent de superbes chemins manquant parfois d'entretien.

Avez-vous effectué un voyage céleste dans ce hameau des Etoiles, me direz-vous ? Oui et dès le premier soir. Accompagnez-nous dans l'observatoire du site. Nous voilà confortablement installés dans des fauteuils face à un vaste écran. A 22h, nous écoutons un conférencier passionné et talentueux qui nous fait voyager du Big Bang à nos jours. A 22h45 la coupole glisse lentement sur nos têtes et la voute étoilée apparaît et même deux fois. La première en vrai, dans le ciel. La deuxième fois en simulé sur le vaste écran. Même par temps nuageux, il est donc possible de suivre et de comprendre. Nous faisons un deuxième voyage, cette fois à travers les constellations, leur histoire, leur positionnement, Impossible de tout mémoriser mais une information m'a déçue. Le célèbre Thomas Pesquet n'était qu'à 400 km de la terre alors que le conférencier nous parle d'années-lumière. C'est comme si Thomas Pesquet avait quitté Canet en Roussillon pour aller sur le plateau d'Aubrac. Bref, Thomas est dans le groupe Relax et il nous fait croire qu'il pédale avec le groupe 1.

Parfait me direz-vous ? Presque. Le couchage sur des lits individuels courts et étroits est à oublier. Les douches sont conçues pour des tailles « haricots verts », les plus gros doivent se contenter du brossage des dents.

Oui mais il reste la cuisine Gersoise me direz-vous ? A oublier aussi. Aucune originalité. Cerise sur le gâteau pas de repas à midi mais pique-nique obligatoire.

Il reste les balades me direz-vous ? Oui et vous avez raison. Les abbayes de Flaran et La Romieu, la cité médiévale de Larressingle, le village médiéval de Fourcès, les villes de Fleurance, de Condom. Toujours ce calme, cette sérénité. Important, le département du Gers est enveloppé d'une douce aura qui défie les siècles. D'Artagnan nous suit, nous enveloppe, nous protège, nous guide. Nous sommes rassurés et en sécurité.

Allez pédaler dans le Gers en évitant le Hameau des Etoiles.

Francis et Maurice.

Quel froid à Quillan !

Est-ce pour célébrer la fête de l'Ascension que Bernard a chaussé ses chaussures de Jésus ?
Le fait est qu'il est le seul, en cette matinée glaciale, à ne pas sembler souffrir de la froidure. Il est vrai que sa carrière dans les chasseurs alpins l'a habitué à dormir dans des igloos.
Nous sommes 14 courageux à nous inscrire pour participer à la randonnée de Quillan. Nous choisissons unanimement le parcours de 105 km pour un dénivelé positif de 1316 m avec repas à la clé.
La météo nous prédit 3 gouttes, nous les avons au moment même où nous abordons les premières pentes à la sortie de Quillan. Une pour Bernard, une pour René et la dernière pour moi.
Nos 4 costauds nous abandonnent dès les premiers coups de pédales.
Quant à nous, nous cheminons tranquillement, juste interrompus régulièrement par Edouard à qui l'andropause donne des vapeurs. Un coup « j'ai trop chaud, je retire une couche », 2 kilomètres plus loin : «J'ai froid, je remets le coupe-vent », 3 kilomètres plus loin : « décidément il fait trop chaud, je me déshabille », etc… Nous avalons ainsi les 360 m de dénivelé et les 31 km qui nous séparent du terrain de camping municipal de Chalabre où une ventrèche nous est offerte avec du café et du vin rouge. Personnellement, je me contente d'avaler 2 œufs sur le plat. Les tranches de lard, ma religion me l'interdit ! Heureusement, Bruno, qui n'a pas les mêmes convictions religieuses que moi, se fait un plaisir de m'en débarrasser.
C'est à ce moment précis que nos 4 valeureux camarades du groupe 1 apparaissent, surpris que nous les ayons devancés. Après un bref instant de sidération, nous leur expliquons que nous avons joué les moutons en traversant le village de Puivert. Nous avons suivi un groupe qui nous a fait gagner 4km500 et 76 m de dénivelé, mais malheureusement rater le col des Tougnets.
Après avoir repris la route, devancés par nos camarades du groupe 1 bien décidés à ne plus se faire précéder, nous cheminons sur une route en faux plat montant jusqu'à Camp Redon où nos GPS nous indiquent, unanimement, que nous devons emprunter une route à Gravel. Après tergiversations et maintes aller-retour, nous décidons de suivre la route principale jusqu'à Lesparrou où nous rejoignons notre itinéraire non sans nous être rallongés d'un petit kilomètre. Nous franchissons ensuite le Col Del Teil, le col de Babourade, le col du Chandelier et arrivons sur un plateau balayé par une forte tramontane transformant les 20 km à 2-3% qui nous séparent de notre futur gueuleton en un col de 1ère catégorie. En entrant dans Belcaire, nous croisons le premier groupe ravi de nous annoncer qu'il n'y avait plus rien à manger. Effectivement, nous sommes l'ultime groupe à nous présenter au buffet. Un apéritif de Frontignan précède une entrée composée de betteraves rouges et de carottes râpées, suivi d'une saucisse flageolets, d'une copieuse part de camembert et d'une compote, le tout accompagné d'un verre de vin rouge.
Après ce pantagruélique festin, il ne nous reste plus qu'à dévaler les 825 m de dénivelé négatif qui nous séparent de nos voitures par une route sinueuse magnifique dont les virages larges nous permettent des vitesses de pointe supérieure à 50 km/h.
Une fois les véhicules chargés, nous nous séparons heureux d'avoir parcouru 108 km à la vitesse moyenne supérieure à 19 km/h pour un dénivelé de 1236 m et 7 cols : Tougnets; Del Teil; Babourade; Chandelier; Coudons; Bans et Portel. Mais ceux qui ont pris le temps de me lire sauront que le col de Tougnets a été évité de main de maître.
Christian
Nota : Ajoutons que Jean Pierre Hannoye, parti de Quillan à 7h00 pour épingler 4 cols supplémentaires à son palmarès, a quant à lui effectué une sortie de 115km et 1500m de dénivelée !

Notre cyclomontagnarde en Andorre

Onze cyclos s'étaient inscrits à la cyclomontagnarde proposée par le club qui s'est déroulée du 23 au 25 mai en Andorre. Comme à son habitude, Bernard avait établi un programme précis et référencé qu'il a enrichi au dernier moment de plusieurs options car la météo s'annonçait défavorable sur toute la durée du séjour. Ceux qui ont emprunté les cols du Puymorens et d'Envalira le mardi matin à l'aller pouvaient d'ailleurs nourrir une certaine inquiétude quant à la sortie de l'après-midi tant le brouillard était dense sur le Pas de la Casa et la pluie soutenue du côté de Soldeu. Fort heureusement, le miracle s'est produit et l'AC Canétoise a pu débuter comme prévu à 14h en direction du col d'Ordino (1980 m), sous des cieux plus cléments.

L'entrée en matière fut assez désagréable, le groupe ayant choisi d'emprunter le tunnel des deux Valires, un ouvrage d'art long de 2922 m dont la dénivellation, l'étroitesse de la bande cyclable, la densité de la circulation, le bruit assourdissant et les gaz d'échappement indisposèrent la plupart d'entre nous. La montée du col à partir de La Massana s'effectua ensuite sous de meilleurs auspices, chacun enroulant son braquet à sa main, le pourcentage moyen étant de 5,5% avec quelques passages à 8%, voire 9%. Dans les premiers lacets de la forêt de pins, personne n'essaya d'ailleurs de prendre la roue du professionnel de l'équipe Israël qui, concentré sur son effort, nous doubla sans aucune considération. Après un regroupement au sommet et le remorquage d'un éclopé blessé par une selle en fin de vie, le groupe choisit de redescendre par Canillo et réussit à rejoindre l'hôtel avant une averse.

Le deuxième jour, c'est sous un soleil radieux que nous nous sommes engagés sur les pentes du coll de la Botella puis du port de Cabus. Une montée longue de 25km, sans pratiquement de circulation automobile sur sa deuxième partie, mais très exigeante, avec des pourcentages dépassant parfois les 10%. Les maritimes que nous sommes furent un peu désarçonnés, si bien que c'est seulement la moitié de l'effectif qui réussit à se hisser jusqu'au sommet de ce col sauvage culminant à 2301 m sur la frontière espagnole. Le retour fut ensuite extrêmement rapide sur un vrai billard.
Le dernier jour, sous un ciel menaçant au départ, trois cols étaient en embuscade : Col de Jou (1140 m), Coll del Rep (1388 m) et Coll de la Galina (1911 m). Une option proposée par Bernard, anodine sur le papier, mais particulièrement redoutable. Quand le dénivelé positif s'élève à 1044 m sur 12 km, le pourcentage moyen ne peut qu'avoisiner les 9% avec des passages à 13%. Voilà le genre de menu qui convient à un aigle mais qui laisse en travers de la pente le commun des cyclos. Un seul est donc arrivé au sommet de la Galina même si les autres n'ont pas démérité en franchissant les deux premières difficultés.

L'aigle en question c'est Didier qui, fort de son brevet des 200 km et de sa participation à la cyclosportive 66 degrés sud, a survolé les débats durant 3 jours, s'autorisant à s'arrêter dans toutes les montées pour prendre des photos puis reprendre un à un ses partenaires de club avant les sommets. Didier a donc bien mérité le maillot à pois qui lui a été décerné le dernier jour, un maillot porté d'abord par Michel, épatant sur le col d'Ordino, puis décerné ensuite à Francis pour son premier 2000 m.

Andorre la vieille étant située au fond d'une vallée encaissée, ça grimpe forcément d'emblée et le plus souvent avec de forts pourcentages, il n'y a pas beaucoup de place pour l'échauffement. C'est un des enseignements que nous avons tiré, un bon entraînement est nécessaire pour affronter ce genre de terrain.

Un grand merci à Bernard pour l'exhaustivité et la précision du programme, la logistique et la réservation, ainsi qu'aux conjointes qui nous ont accompagnés. Pendant que nous pédalions, elles avaient tout le loisir de faire les boutiques et ne s'en sont pas privées.

En résumé, un séjour dans une bonne ambiance, sur des parcours difficiles avec des conditions météos inespérées, compte tenu des prévisions.

Participants : Bernard et Michèle Baudot, Christian Billery et Evelyne Dubois, Guy et Monique Billès, Francis et Monique Bousquet, Bruno Cuvillier, Patrice et Adelia Daurat, Édouard et Nicole Escribano, René Guyonvarch, Christiane Houbart, Didier et Colette Pelissier, Michel Perrin, Serge et Marie Claude Segui.
Guy

Date de validité de la licence

IMPORTANT
« L'assurance fédérale est valable du jour où la licence est prise l'année N jusqu'au 31 décembre de l'année N. Les garanties d'assurance sont prolongées à l'identique du 1er janvier N+1 jusqu'au 28 ou 29 février inclus de l'année N+1 afin de permettre les formalités de ré-affiliation. Cette prolongation n'a lieu que si la licence est effectivement reprise. Ainsi, **un licencié de l'année N n'est plus assuré à compter du 1er janvier N+1 s'il ne reprend pas sa licence en N+1** »

En clair, si un licencié a un accident entre le 01/01 et le 28 ou 29/02 N+1, il faut qu'il ait renouvelé sa licence pour être considéré comme assuré le jour de l'accident.

Belles randos à venir

Le mois de juin sera propice à la réalisation de belles randonnées comme il sera indiqué en dernière page. Ne les manquez pas, car on ne les fait pas chaque année. Elles sont accessibles aux cyclos « électriques ». Les détails seront fournis par mail et par la gazette en temps utile.

Séjour à Aix-les-Bains : réunion préparatoire

Nous serons 40, dont a priori 26 cyclos, à participer au séjour à Aix-les-Bains qui se déroulera du mercredi 14 au mardi 20 juin. Un dossier comportant toutes les informations nécessaires et tous les circuits proposés sera envoyé par mail le 5 juin sachant qu'une copie papier sera remise à chacun le jour de la réunion préparatoire qui aura lieu le vendredi 9 juin à 18h00 au club.

Changement d'heure de départ

A partir du jeudi 1 juin, et jusqu'à la fin du mois d'août, l'heure de départ sera avancée d'une demi-heure : départ à 7h30 le dimanche, le mardi et le jeudi sauf pour le groupe relax qui, lui, partira à 8h00 le dimanche et le mercredi.

Du côté des magazines

« Cyclotourisme » :
- Le Gard provençal : entre Cévennes et Méditerranée *...et pas si loin de chez nous !*
- Recyclage des pneus et chambres à air : des idées à la portée de tous
- Le boulonnais : ce n'est pas plat ! *Ce n'est pas Jean Christophe qui dira le contraire !*
- Concours photos 2023. Thèmes retenus : chemins et sentiers et les cyclotouristes en action. *Tous les renseignements sur le site FFCT et dans ce numéro d'avril*
- Faites le récit de vos voyages ! Dans ce numéro, un encart de 20 pages « de la République Tchèque à l'Allemagne ». Un couple de septuagénaires raconte leur aventure de 1620 km en 25 jours. A la portée de tous.
- Le vélo, c'est bon contre le surpoids. *On le savait, mais là, on a des précisions.*
- Des propositions pour améliorer le code de la route en faveur des cyclistes.

« Le Cycle » :
- Mavic : le moteur électrique pour vélos de course
- Entretenir son corps de roue libre : *mais oui, il faut y penser !*
- Parcours : le Boulonnais. Pas de cols, mais que de montées !
- Col du Coq 1434m, le plus haut col de la Chartreuse. Peu connu, peu couru, mais sévère !
- Quels matériaux pour les cadres de demain : bois, bambou, plastique ?
- Chaussettes aérodynamiques. Mais oui, elles existent ! Et sont réglementées.
- Les kits d'éclairage. *On n'y pense pas assez !*
- Diététique : les électrolytes. Potassium, magnésium, sodium. Indispensables.

Remise des récompenses cyclotines

LES ÉVÈNEMENTS DU MOIS

Date	Heure	Randonnée/Destination
2/6	*18h00*	*Réunion mensuelle*
4/6	7h30	Céret 92km D+ 576m https://www.openrunner.com/r/12924984
8/6	7h30	Les gorges de Galamus
11/6	7h30	La Tour de France 98km D+ 717m https://www.openrunner.com/r/14934981
14 au 20/6	Séjour ACC à Aix-les-Bains	
18/6	7h30	Fontcouverte 94km D+ 835m https://www.openrunner.com/r/12948049
25/6	7h30	Estagel, Tuchan 104km D+ 890m https://www.openrunner.com/r/11645453
27/6	7h30	Col de la Brousse
29/6		Sortie journée à Bascara avec restaurant et piscine

Bonne route à tous !