

Chers amis,
Voici toutes les Infos du Parcours Audax de 200 km, dédié à Georges BARBAN pour ses 80 printemps, et organisé le

Jeudi 29 Mai 2014 (Ascension)

Les inscriptions sont à renvoyer **exclusivement**
à Yves IMHOF, 10 Rue de la Madine, 54320
MAXÉVILLE- Email : momof@infonie.fr
Tél. : 03 83 96 26 97 ou 06 52 27 06 28
Pour le 22 Mai 2014 au plus tard.



Site Internet : <http://cr-nanceiens.ffct.org>

-
- ❖ Départ Mairie de Charmes à 6h00 précises – Rendez-vous à 5h45
 - ❖ La sécurité sera assurée par une **voiture suiveuse** : vous pourrez y déposer un sac par personne, avec vêtements de rechange et de pluie, et elle pourra accueillir quelques vélos le cas échéant. Prévoir également un **gilet réfléchissant**. Bien sûr, le port du **casque** est obligatoire.

Il est demandé aux personnes qui rencontreraient des problèmes (crevaisons, incidents mécaniques, ou grande fatigue) de monter dans la voiture pour ne pas trop retarder le groupe.

- ❖ Le petit déjeuner vous sera offert par le club à **L'Auberge de la Cholotte** (Les Rouges Eaux) Tél. 03 29 50 56 93 (pour les participants extérieurs au club, le tarif est de 7€)
- ❖ Le déjeuner (apéritif offert) sera pris à l'Auberge **Le Pied du Hohneck**
- ❖ Tél. 03 29 63 11 50

Vous êtes priés de vous inscrire au plus tard le **22 Mai** auprès de **M. Yves IMHOF** en accompagnant votre bulletin de participation d'un chèque établi à l'ordre des **Cyclos Randos Nancéiens de 25€** par personne (licenciés, adhérents, extérieurs, et familles qui nous retrouveront au restaurant).



Bulletin d'inscription Audax 200 km

Nom :

Prénom :

Licencié
Adhérent
Extérieur

Nombre de Personnes

--

Description détaillée du parcours

Les 80 ans de Georges Barban (2014)	Routes	km partiels	km totaux	Horaires
CHARMES Parking de la Mairie R.V. 5H45 Départ 6h00		0	0	6H00
VINCEY	D 57	4.5	4.5	
PORTIEUX		1.5	6	
MORIVILLE	D 32	7.5	13.5	
MOYEMONT		8.5	22	
RAMBERVILLERS		8	30	
AUTREY	D 50	8	38	
Arrêt 10 mn				7h30
BROUVELIEURES		8	46	
LES ROUGES EAUX	D 420	6	52	
AUBERGE DE LA CHOLOTTE (par RF) Petit déjeuner Arrêt 45 mn		8	60	8h30 9h15
VANEMONT		3	63	
ST LEONARD	D 415	4	67	
ANOULD		3	70	
CLEFCY	D 73	3	73	
DEFILE DE STRAITUDE	D 73	10.5	83.5	
Arrêt regroupement 10 mn				10H30
LE VALTIN	D 23	4.5	88	
LE COLLET	D 23H	5.5	93.5	
Arrêt regroupement 10 mn				11h30
ROUTE DES CRETES	D 430	2	95.5	
LE HOHNECK		4.5	100	
AUBERGE LE PIED DU HOHNECK Déjeuner arrêt 2h00			100	12H00 14H00
RT DES CRETES, puis RT DES AMERICAINS		12	114	
LA BRESSE	D 34	4	118	
PLANOIS	D 34	8	126	
VAGNEY	D 43	6	132	
ST AME		5	137	
Arrêt 10 mn				15h30
ST ETIENNE LES REMIREMONT	D 412	5	142	
ST NABORD	D 157	6	148	
ELOYES		4	152	
ARCHETTES		8	160	
EPINAL	D 42	11	171	
GOLBEY		3	174	
Arrêt regroupement 10 mn				17h
PISTE DU CANAL... passage à hauteur de :				
CHAVELOT		5	179	
THAON		2	181	
CHATEL		9	190	
PORTIEUX		4	194	
CHARMES		6	200	18h15

Description simplifiée du parcours

CHARMES, Moriville, Rambervillers, Autrey ☺☺, Brouvelieures, Les Rouges Eaux, La Cholotte ☹☹, St Léonard, Anould, Clefcy, Défilé de Straiture, Col de Surceneux ☺☺, Le Valtin, Col du Collet ☺☺, Le Hohneck ☺☺☺☺ Rt des Crêtes, Rt des Américains, La Bresse, Col de la Croix des Moinats, Vagney, St Amé ☺☺, St Etienne-les-Remiremont St Nabord, Eloyes, Epinal, Golbey ☺☺, Piste du canal jusqu'à l'arrivée : CHARMES
200 km

☹☹ : Petit déjeuner 45mn

☺☺☺☺ : Déjeuner 2h00

☺☺ : Arrêt, regroupement 5 à 10 mn

Un parcours vers les cimes du massif vosgien

dédié à notre ami Georges Barban, à l'occasion de ses 80 printemps !

Le parcours retenu comporte quelques difficultés jusqu'au déjeuner : la longue montée vers le col de Surceneux, puis du Collet, avant d'accéder à la route des crêtes.

Un bon entraînement préalable ne sera donc pas superflu.

La seconde partie de ce parcours, après le déjeuner, sera beaucoup plus roulante et globalement descendante, sauf dans la gentille et belle montée du Col des Moinats.

Invitation est faite à tous de rouler de façon groupée et à un rythme régulier, en respectant les horaires et les temps de pause (pour rappel, une sortie de type Audax s'effectue à la moyenne de 22,5 km/h).

Comme lors des années précédentes, il s'agit de partager une journée agréable, en permettant à chacun de parcourir la distance dans les meilleures conditions.

Le Comité vous invite à venir nombreux, enthousiastes, et en pleine forme !

Si vous souhaitez visualiser le parcours, suivez le lien ci-dessous (logiciel de tracé) :

<http://www.openrunner.com/?id=3277293>

