

Chers amis,

Voici toutes les Infos du Parcours Audax , organisé le

Jeudi 25 Mai 2017 (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 Lundi 15 Mai 2017 au plus tard.

Site Internet: <http://www.cyclos-nancy.org/>

-
- ❖ **Départ de Charmes à 6h00 précises – Rendez-vous à 5h40, parking de la mairie .**
 - ❖ 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 a l'auberge LA CHLOTTE 88600 Les Rouges Eaux
Tél. 03 29 50 56 93 (pour les participants extérieurs au club, le tarif est de 33 € Repas + Petit déjeuner) .
 - ❖ Le déjeuner (apéritif offert) sera pris à AUBERGE DE LIEZEY 9 Route de Saucefaing 88400 LIEZEY
 - ❖ Tél. 03 29 63 09 51

Vous êtes priés de vous inscrire au plus tard le 15 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 et familles qui nous retrouveront au restaurant).



Bulletin d'inscription Audax 200 km

Nom :

Prénom :

Licencié
Adhérent
Extérieur

Nombre de Personnes

--

Parcours Audax 2017	Routes	km partiels	km totaux	Horaires
CHARMES. RDV 5H40. Départ 6h00. Parking de la Mairie				6H00
ESSEGNEY	D32	1	1	
LANGLEY / PORTIEUX		4	5	
MORIVILLE		7	12	
MOYEMONT		8	20	
RAMBERVILLERS Vers la D50		8	28	
AUTREY	D50	8	36	
Arrêt 10 mn				7H30
BROUVELIEURES		10	46	
LES ROUGES EAUX	D420	6	52	
AUBERGE DE LA CHOLOTTE (par RF) Tel : 03 29 50 56 93 Petit déjeuner		8	60	8H30 9H15
VANEMONT		3	63	
St LEONARD	D415	4	67	
ANOULD		3	70	
CLEFCY	D73	3	73	
DEFILE DE STRAITURE	D73	10,5	83,5	
COL DE SURCENEUX Alt 810 ml	D23		85	
Arrêt regroupement				
XONRUPT LONGEMER	D417	6	91	
Direction GERARDMER / KICHOMPRES				
GRANGES SUR VOLOGNE	D423	12	103	
Direction LIEZEY a gauche entrée GRANGES SUR VOLOGNE	D31			
PLATEAU DE CHAMPDRAY Alt 661 ml				
Arrêt regroupement				
AUBERGE DE LIEZEY..... Déjeuner Tel: 03 29 63 09 51..... Arrêt 2H00	D50	11	114	12H00 14H00
RETOUR PAR PLATEAU D50 / D31				
REHAUPAL	D30	9	123	
ATTENTION PRENDRE A DROITE EN BAS DE LA DESCENTE POUR LA DIRECTION REHAUPAL				
LEPANGES SUR VOLOGNE		8	131	
DEYCIMONT	D44	2	133	
LE ROULIER par rue du Void au centre du village . ATTENTION petite route non indiquée				
CHARMOIS DEVANT BRUYERES		6	139	
A droite au carrefour direction AYDOILLES	D159B	6	144	
VAUDEVILLE		3	147	
DOMPIERRE		4	151	16H00
Arrêt 10mn				
PADOUX		3	154	

HADIGNY LES VERRIERES	D52	6	165	
ZINCOURT		2	167	
Direction VAXONCOURT	D12 / D10			
CHATEL SUR MOSELLE	D10	6	173	
PORTIEUX	D6	6	179	
VINCEY	D36A	1	180	
CHARMES	D157	4	184	18H00
Dénivelé + 2002 MI				
- 2004 MI				
Altitude maxi 878 MI				
Mini 270 MI				

Comme lors des années précédentes, 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 théorique de 22,5 km/h).

L'essentiel est de partager une journée agréable, en permettant à chacun de parcourir la distance dans les meilleures conditions.

Nous vous invitons 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/index.php?id=7212731>



