



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

Chers amis,  
Voici toutes les infos relatives à notre sortie des 200 km, organisée le

**Jeudi 30 Mai 2019 (Ascension)**

Les inscriptions sont à renvoyer **exclusivement** à **Jean-Michel Schwob, Résidence Grand Parc, 13 Rue du Grand Parc, 54520 Laxou** - Email : [schwobjm@wanadoo.fr](mailto:schwobjm@wanadoo.fr) Tél. : 03 83 98 36 25 ou 07 85 25 44 39

**Pour le 24 mai au plus tard.**

- 
- ❖ Départ vélo de **Nancy** à **6h00** – **Rendez-vous Porte Désilles**
  - ❖ Ou pour l'option 150 km, RV à **Maixe** (parking du cimetière), départ à **7h**
  - ❖ 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 *La Rascasse* de Réchicourt-le-château (tél. 03 87 24 60 20). Pour les participants extérieurs au club, le tarif est de 5 €.
- ❖ Le déjeuner (apéritif compris) sera pris au *Restaurant de la Poste* de Raon-sur-Plaine (tél. 03 29 41 16 89).

Inscrivez-vous dans les délais, en accompagnant votre bulletin de participation d'un chèque établi à l'ordre des **Cyclos Randos Nancéiens** d'un montant de **25 €** par personne (licenciés, adhérents, familles) - ou de **30 €** pour les cyclistes extérieurs au club (petit-déjeuner + repas + voiture suiveuse).



---

**Bulletin d'inscription aux 200 km du 10 mai 2018**

**Nom** : .....

**Prénom** : .....

**Licencié**

**Adhérent**

**Extérieur**

**Nombre de personnes**

## Description détaillée du parcours

Parcours 2018	Routes	km partiels	km cumulés	Horaires
<b>NANCY, Porte Désilles, Départ vélo 6h00</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6h00</b>
Piste cyclable LANEUVEVILLE		8	8	
ART / MEURTHE	D 2	2	10	
SAINT -NICOLAS		5	15	
DOMBASLE				
SOMMERVILLER	D 2	5	20	
CREVIC		3	23	
<b>Regroupement à MAIXE (petit et grand parcours)</b>			<b>26</b>	<b>7h00</b>
Piste cyclable XURES - LAGARDE		22	48	
MOUSSEY	D 89	6	54	
RECHICOURT-le-CHATEAU		6	60	
<b>Auberge La Rascasse Petit déjeuner Arrêt 35 mn</b>				<b>8h30 9h05</b>
SAINT-GEORGES	D 90	8	68	
HATTIGNY		5	73	
FRAQUELFING		2	75	
NIDERHOFF	D 41	2	77	
METAIRIES-St-QUIRIN	D 44 bis	5	82	
ABRESCHVILLER (piste cyclable)		6	88	10h40
<b>Pause</b>				
COL de L'ENGIN <b>Regroupement au sommet</b>	D 44	20	108	11h50
COL DU DONON		4	112	
RAON SUR PLAINE	D 392	4	116	
<b>RESTAURANT DE LA POSTE Déjeuner Arrêt 1h45</b>				<b>12h15 14h00</b>
VEXAINCOURT	D 392	6	122	
ALLARMONT		3	125	
Col de la CHAPELOTTE	D 992	7	132	
BADONVILLER		5	137	
<b>Arrêt regroupement</b>				15h00
ST-MAURICE	D 992	3	140	
MONTIGNY		4	144	
OGEVILLER		6	150	
THIEBAUMENIL	D 400	10	160	
CROISMARE	D 160	5	165	16h10
<b>Pause</b>				
LUNEVILLE		5	170	
MAIXE	D 70	9	179	
<b>Fin du petit parcours (153 km)</b>				17h00
HARAUCOURT	D 81	9	188	
LENONCOURT	D 126	5	193	
ART / Meurthe		3	196	
Piste cyclable (Laneuveville)		10	206	
<b>NANCY</b>			<b>206</b>	<b>18h00</b>

## Description simplifiée du parcours

**NANCY, MAIXE** 🚲🚲, LAGARDE, **RÉCHICOURT** 🍷 🍷 St-GEORGES, NIDERHOFF, ABRESCHVILLER 🚲🚲 Col du DONON, 🚲🚲 **RAON / Plaine** 🍷🍷 BADONVILLER 🚲🚲 OGÉVILLER, CROISMARE 🚲🚲, LUNÉVILLE, **MAIXE** 🚲🚲, ART, NANCY

🍷 🍷 : Petit déjeuner 40 mn

🍷🍷 : Déjeuner 2h00

🚲🚲 : Arrêts-regroupements 5 à 8 mn

## Une classique pour les 60 ans du club

**Longtemps, la sortie de l'Ascension a consisté en un aller et retour Nancy-Col du Donon, la seule variante étant celle du versant emprunté pour se hisser au sommet du col.**

**Pour fêter dignement le 60e anniversaire du club, on revient donc aux sources, en hommage à nos prédécesseurs. Et l'on a choisi la montée du Donon la plus facile et la plus agréable, celle qui commence en douceur à Abreschviller.**

**L'innovation 2019 consiste à proposer une option (départ et arrivée à Maixe) pour ceux qui souhaiteront raccourcir la distance (en gros 150 km au lieu de 200 km).**

**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.**

**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 : sur le site Calcul d'itinéraires, faites « rechercher » parcours n° 855562**

