



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

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

