

AFFILIATION FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

Je suis licencié(e) - N° de licence : N° fédéral du club :
 Je ne suis pas licencié(e)

COORDONNÉES (écrivez LISIBLEMENT - Nom et Prénom en majuscules).

M. Mme **Nom** :
Prénom :
Date de naissance : / / (sous forme JJ/MM/AAAA)
Adresse - N° : Rue :
Code postal : Pays :
Ville :
Tél. fixe : Tél. mobile :
E-mail (**obligatoire**) : @
Personne à prévenir en cas d'accident - Nom et prénom + téléphone :

CHOIX DU PARCOURS J'utilise un vélo à assistance électrique (interdit dans la formule en 1 jour).

CM Randonneur (1 jour) Parcours CM Parcours CM Option SAM. 01/07 Parcours « Corbières »
CM Touriste (2 jours) Parcours CM Parcours CM Option DIM. 02/07 Parcours « Haute-Vallée »
 DIM. 02/07 Parcours « Haute-Vallée » Option +

INSCRIPTION

- PAR INTERNET À privilégier en quelques " clics " www.ffvelo.fr/inscriptions
- INSCRIPTION PAPIER - À retourner avec copie de la licence **avant le 15/06/2023** à :
Cyclo Club Limoux - 36 avenue Oscar Rougé - 11300 Limoux

	Licencié(e) FFVélo	Autres	Sous-total
Randonneur ou Touriste (plateau du dimanche midi inclus)	33 €	48 €	
Conjoint « Licence famille » (plateau du dimanche midi inclus)	28€		
Randonnée du samedi ou du dimanche (pas de cumul possible)	8 €	10 €	
Moins de 18 ans (hors plateau repas du dimanche)	GRATUIT	GRATUIT	
Majoration inscription tardive après le 15/06/2023	+ 10 €	+ 10 €	

TARIFS PRESTATIONS FACULTATIVES

	Nombre	Sous-total
Plateau repas du midi à Belesta pour les randonnées du dimanche	13 €	
Repas du vendredi soir au lycée Saint-Joseph	16 €	
Nuitée du vendredi : dortoir 2 à 3 lits*	18 €	
Petit déjeuner du samedi matin au lycée Saint-Joseph	7 €	
Repas du samedi soir au lycée Saint-Joseph	16 €	
Nuitée du samedi : dortoir 2 à 3 lits*	18 €	
Petit déjeuner du dimanche matin (sous les Halles pour les Randonneurs et au lycée Saint-Joseph pour les autres).	7 €	
Repas du dimanche soir (plat régional)	25 €	
Nuitée du dimanche : dortoir 2 à 3 lits*	18 €	
Kit literie jetable : 1 alèse + 1 drap + 1 taie	5 €	

* Draps, couvertures, oreillers et serviettes non fournis.

Je soussigné(e) déclare accepter le règlement des Cyclomontagnardes.

J'atteste sur l'honneur que je suis en condition physique suffisante pour effectuer le circuit que j'ai choisi et avoir pris connaissance du parcours et des consignes de sécurité.

Pour les moins de 18 ans, je m'engage à être accompagné d'un représentant légal ou d'un cadre reconnu par la structure fédérale, ou en son absence à présenter une autorisation lors du retrait de mon dossier.

PAIEMENT PAR CARTE BANCAIRE WWW.FFVELO.FR/INSCRIPTIONS

Par chèque à l'ordre de Cyclo club de Limoux
 Par virement bancaire : **IBAN** FR76 1027 8079 5000 0117 7704 576 **BIC** CMCIFR2A



TOTAL :

Fait à :
Le :
Signature



ORGANISATEUR

Cyclo club de Limoux
36 avenue Oscar Rougé
11300 Limoux



HORAIRES PERMANENCE

Vend. 30 juin 17 h à 20 h.
Sam. 01 juillet 6 h à 20 h.
Dim. 02 juillet 3 h à 20 h.

PERMANENCE

Place de la République
11 300 Limoux



HÉBERGEMENT

- Lycée Saint-Joseph - Limoux
réservations uniquement auprès des organisateurs

- Camping Municipal
04 68 31 13 63

Possibilité de camper gratuitement sur une aire aménagée proche du camping municipal, en bénéficiant de ses services.

- Aire camping-cars - Limoux
www.campingcarpark.com

- Hébergeurs locaux
Liste disponible auprès de l'Office de tourisme du Limouxin
04 68 31 11 82
www.limouxin-tourisme.fr



CONTACTS

cyclo-club-limoux11@ffvelo.fr

- Christophe Bethencourt
06 88 65 05 55

- Serge Paniagua
06 08 25 96 05

- Guy Janet
06 35 26 35 68



**5 AUTRES CYCLOMONTAGNARDES
POUR TUTOYER LES SOMMETS !**

Découvrez d'autres Cyclomontagnardes dans d'autres massifs. Plusieurs parcours annexes sont proposés sur toutes ces organisations.

VERCORS - 10/11 JUIN
198 KM - 4 200 M

VOGES DU SUD - 08/09 JUILLET
218 KM - 4 155 M

HAUTES-PYRÉNÉES - 17/18 JUIN
224 KM - 4 530 M

ALPES (BRA) - 15/16 JUILLET
174 KM - 4 278 M

MORVAN - 24/25 JUIN
229 KM - 4 020 M

INFOS & INSCRIPTION ffvelo.fr



FÉDÉRATION
FRANÇAISE DE
CYCLOTOURISME

CYCLO
montagnarde

DE LIMOUX
EN PYRÉNÉES AUDOISES

01 - 02 JUILLET 2023

INFOS &
INSCRIPTION

ffvelo.fr

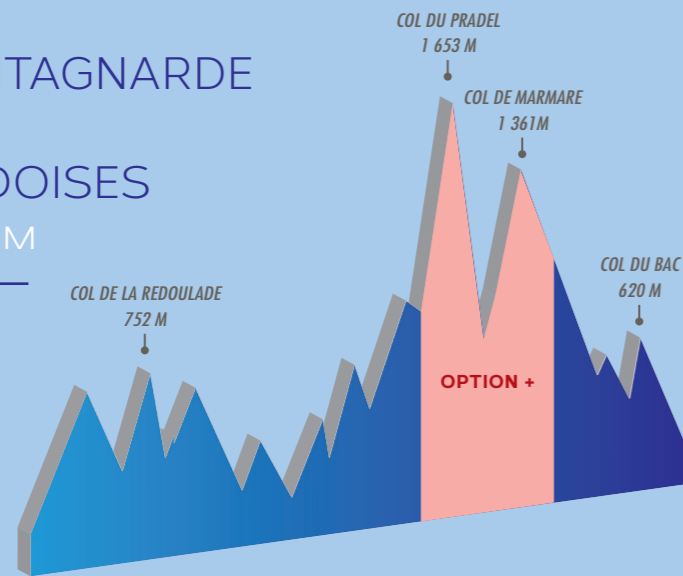


CYCLOMONTAGNARDE DE LIMOUX EN PYRÉNÉES AUDOISES

244 KM // 3 853 M

19^e ÉDITION

- UNE OPTION + 40 KM
- ET DEUX RACCOURCIS



Quarante ans après sa première Cyclo-montagnarde en 1983, le Cyclo club de Limoux est heureux de vous proposer un nouveau parcours pour la 19^e édition.

La première partie vous entraînera dans le massif des Corbières. Vous gravirez plusieurs cols avant de passer à proximité des pittoresques Gorges de Galamus, puis vous traverserez les villages typiques de Bugarach et Rennes-les-Bains avant de revenir à Limoux.

La seconde partie vous emmènera au cœur des Pyrénées audoises jusqu'au plateau de Sault. Puis vous descendrez dans la superbe et rafraîchissante vallée du Rébenty. Les plus « téméraires » opteront pour l'Option+ en gravissant les cols du Pradel et de Marmare, passant en Ariège par Ax-les-Thermes.

Enfin le retour présente un profil plutôt descendant, pour rejoindre Limoux.

OPTION +

284 KM - 4 974 M

Flèche ROUGE

Limoux - Départ			170
-----------------	--	--	-----

Voir tableau ci-contre

Niort-de-Sault - Contrôle		170,5	849	2 894
Mérial	2,5	173,0	940	2 992
La Fageolle	8,0	175,0	1 097	3 149
▲ Col du Pradel	14,5	183,0	1 673	3 730
Lavail	7,5	190,5	1 114	3 730
Aix-les-Thermes	7,0	197,5	727	3 731
Vaychies	4,5	202,0	877	3 910
Tignac	1,0	203,0	874	3 910
▲ Col de Marmare	10,0	213,0	1 361	4 421
Prades	3,5	216,5	1 242	4 421
Camurac	4,5	221,0	1 230	4 457
▲ Col des 7 frères	0,5	221,5	1 253	4 483

Voir tableau ci-contre

Limoux - Arrivée	62,5	284,0		4 970
------------------	------	-------	--	-------

DEUX FORMULES POSSIBLES

Randonneur **EN 1 JOUR** Touriste **EN 2 JOURS**

Lieu	km	Alt.	↗		
Limoux	0,0	170		Contrôle - Départ	
Saint-Polycarpe	7,0	234	0 072	← Abbaye	
Belcastel-et-Buc	5,0	12,0	345	0 183	
Missègre	9,0	21,0	587	0 438	
Valmigère	3,0	24,0	678	0 535	
▲ Col de Valmigère	0,5	24,5	705	0 556	
Font de Razouls	6,5	31,0	687	0 669	
Saint-Pancrasse	5,0	36,0	507	0 695	
Pont d'Orbieu	4,0	40,0	377	0 695	
Auriac	7,5	47,5	543	0 869	
▲ Col de la Redoulade	4,5	52,0	752	1 056	
Soulatgé	4,5	58,0	400	1 067	Contrôle - Ravitaillement
▲ Col d'en Guilhem	7,6	62,5	498	1 157	
Cubières-sur-Cinoble	0,5	63,0	453	1 157	← Gorges de Galamus à 3 km
▲ Col de Bancarel	1,5	64,5	496	1 200	
▲ Col du Linas	6,5	71,0	667	1 400	
Bugarach	4,0	75,0	466	1 400	
Rennes-les-Bains	9,0	84,0	318	1 436	← Thermes romains
Couiza	8,0	92,0	228	1 440	Contrôle - Ravitaillement
Antugnac	4,0	96,0	295	1	
La Serpent	4,0	100,0	412	1 627	
Bouriège	3,0	103,0	307	1 640	
Magrie	7,5	110,5	223	1 657	
Limoux	3,5	114,0	170	1 660	Touristes : neutralisation Randonneurs : plateau repas
La Digne d'Aval	4,0	118,0	207	1 693	
Castelreng	4,0	122,0	273	1 759	
▲ Col du Villa	4,5	126,5	470	1 956	
Bouriège	3,5	130,0	308	1 957	
▲ Col de Festes	10,5	140,5	677	2 325	
▲ Col des Tougnets	3,0	143,5	557	2 327	
Puivert	4,0	147,5	488	2 329	← Château cathare
Lescale	4,5	152,0	628	2 478	
▲ Col du Chandellier	4,0	156,0	854	2 723	← Souvenir maquis de Picussel
Espezel	7,5	163,5	901	2 775	
Niort-de-Sault	7,0	170,5	849	2 894	Contrôle - Ravitaillement
▲ Col des 7 frères	10,5	181,0	1 253	3 363	
Belcaire	5,5	186,5	1 013	3 363	
Belesta	18,5	205,0	494	3 417	Touristes : plateau repas Randonneurs : ravitaillement
▲ Col del Teil	3,0	208,0	596	3 494	
Rivel	6,5	214,5	409	3 508	
Chalabre	4,0	219,5	382	3 515	
▲ Col du Bac	6,0	225,5	620	3 760	
▲ Col de l'Espinass	6,5	232,0	500	3 850	
Ajac	5,5	237,5	269	3 850	
Limoux	6,5	244,0	170	3 853	Contrôle - Arrivée

RACCOURCI 1

RACCOURCI 2

MAIS AUSSI 3 SORTIES À LA JOURNÉE

SAMEDI

dimanche

dimanche

CORBIÈRES

HAUTE-VALLÉE

HAUTE-VALLÉE +

114 KM // 1 660 M

130 KM // 2 280 M

170 KM // 3 310 M

Voir tableau ci-contre.

FORMULE TOURISTE EN 2 JOURS

		SAMEDI 1 ^{ER} /07		DIMANCHE 02/07	
		Ouverture	Fermeture	Ouverture	Fermeture
Limoux	Contrôle départ	7 h	10 h		
Soulatge	Contrôle ravitaillement	9 h 30	14 h		
Couiza	Contrôle ravitaillement	11 h	16 h		
Limoux	Contrôle neutralisation	12 h	18 h		
	Contrôle départ			7 h	9 h
Niort-de-Sault	Contrôle ravitaillement			9 h 30	12 h
Belesta	Contrôle ravitaillement ou plateau-repas *			11 h	16 h
Limoux	Contrôle arrivée			12 h	20 h

* Selon l'option choisie.

FORMULE RANDONNEUR EN 1 JOUR

		DIMANCHE 02/07	
		Ouverture	Fermeture
Limoux	Contrôle départ	3 h	6 h
Soulatge	Contrôle ravitaillement	5 h 30	9 h
Limoux	Contrôle plateau-repas	8 h	13 h
Niort-de-Sault	Contrôle ravitaillement	9 h 30	15 h
Belesta	Contrôle ravitaillement	11 h	18 h
Limoux	Contrôle arrivée	12 h	20 h

TOUS LES CIRCUITS TÉLÉCHARGEABLES GRATUITEMENT SUR

