



COMMISSION FEMININES

VOYAGE ITINERANT - Samedi 27 et Dimanche 28 septembre 2025 dans l'ARIEGE

Le but de ce VI est de découvrir le plaisir du voyage à vélo sur un parcours accessible à toutes, les VAE sont les bienvenus.

Une voiture assistance sera mise à disposition pour les pannes VAE et pour celles qui ne veulent pas porter de sac à dos.

Prévoir les 2 piques-niques de midi.

Attention, il ne sera pas forcément possible de trouver du ravitaillement en cours de route.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

. Vendredi 26 septembre

Si parmi les féminines les plus éloignées, certaines souhaitent arriver la veille, elles auront la possibilité de se loger sur MAZERES et PAMIER.

Voici la liste et les coordonnées des hébergements :

Hôtel de la Rocade (Pamiers) : 05 34 02 12 02 – hotelrocade09@gmail.fr

Hôtel Première Classe (Pamiers) : 08 92 70 71 86 - pamiers@premiereclasse.fr

Hôtel Le Roi Gourmand (Pamiers) : 05 61 60 12 12 - leroigourmand@wanadoo.fr

Camping Portes d'Ariège (Pamiers):05 34 01 43 58 contact@camping-portesdariege.com

Domaine de Garabaud (Mazères) :05 61 69 40 80 – contact@domainedegarabaud.fr

. Samedi 27 septembre

Point de départ fixé à **LA TOUR DU CRIEU, Salle de l'Acacière.**

Pour se rendre à LA TOUR DU CRIEU depuis PAMIER prendre la direction de MIREPOIX – D119 jusqu'au rond-point (3ème sortie).

Un petit-déjeuner sera offert à partir de **8 heures** à la salle de l'Acacière.

Possibilité de garer les véhicules sur deux parkings à côté de la mairie et face au cimetière, parkings non fermés.

Pour des raisons de sécurité, de petits groupes seront formés et partiront à partir de **8 h 45** de manière échelonnée.

Chaque participante recevra le détail des circuits et sites intéressants au départ.

Hébergement du samedi soir au Centre de vacances de Palètes à la sortie de SAINT GIRONS, situé le long du Salat sur la D3 en direction de LACOURT.

Repas du soir et petit déjeuner pris sur place.

Logement en mobil homes ou au centre, douche et WC – draps et linge de toilette fournis.



. Dimanche 28 septembre

Départ de Palétes vers **9 heures** en direction de SAINT LIZIER.

Arrivée en milieu d'après-midi à LA TOUR DU CRIEU où un goûter sympa sera offert à la salle de l'Acacière.

Une urne sera installée dans la salle au profit du TELETHON

INSCRIPTIONS avant le 30 juin 2025 :

Retourner obligatoirement le bulletin d'inscription individuel joint accompagné du chèque à l'ordre du **CODEP 09**.

Le nombre de places est limité à **90**.

La date limite d'inscription est le 30 juin 2025.

Sauf contre ordre, il n'y aura pas de confirmation d'inscription. **Coût : 50 €.**

Il n'est pas prévu d'assurance annulation. Toutefois en cas de désistement, un certificat médical permettra le remboursement du VIF.

CONTACT

Noëlle RAYNAUD 06 86 04 99 38 ou 05 61 60 13 90

ITINERAIRE

De LA TOUR DU CRIEU nous irons à VERNIOLLE voir le pont romain (option).

Direction St Félix de Rieutord puis Ventenac nous nous dirigerons vers le massif du Plantaurel en passant Gudas, Dalou et VARILHES (possibilité de se ravitailler) pour se rendre au MAS d'AZIL (BPF). **Penser à l'éclairage pour la traversée de la grotte.**

En chemin nous irons admirer le viaduc de Vernajoul et ferons la pause déjeuner après la rivière de Labouiche.

Puis direction ST GIRONS où bien des surprises vous attendent en cours de route.

Le lendemain après la visite du cloître de ST LIZIER nous roulerons par les côteaux en direction du joli petit village perché du CARLA BAYLE où nous ferons la pause déjeuner avec vue sur les Pyrénées.

Ensuite LE FOSSAT, ST MARTIN D'OYDES, LESCOUSSE, ESCOSSE, PAMIERS et enfin LA TOUR DU CRIEU notre point d'arrivée.

Openrunner :

20835559 - Samedi 27 septembre : 88 kms – dénivelé + : 934 m

20835573 - Dimanche 28 septembre : 83 kms – dénivelé + : 703 m



VI des 27 et 28 septembre 2025

BULLETIN d'INSCRIPTION

A retourner à Noëlle RAYNAUD – 7 avenue de Rieux 09120 VARILHES avant le 30 juin 2025

NOM et Prénom :

N° Licence et nom du Club :

Date de naissance :Téléphone :Courriel :

Adresse complète :

Joindre obligatoirement un chèque de 50 € à l'ordre du CODEP 09

VAE : OUI NON

Port des bagages : OUI NON

Les participantes sont priées de limiter le volume de leur bagage. Les propriétaires de VAE doivent prévoir les piles nécessaires au bon fonctionnement de leur VAE et une rallonge

Souhaitez-vous être capitaine de route : OUI NON

Souhaitez-vous être serre-file : OUI NON

Cette manifestation entre dans le cadre des actions Téléthon de l'Ariège.

Une urne sera à disposition pour y effectuer des dons en chèque (à l'ordre de AFM-TELETHON) ou en espèces.

TELETHON



LISTE DES EFFETS PERSONNELS ET DU NECESSAIRE POUR LE VELO POUR LE VI

1 – Révison du vélo avant le départ

2 – Matériel pour la réparation vélo

- Pneu et chambres à air
- nécessaire réparation chambre (rustines, colle, ...)
- dérive chaîne et maillon raccord rapide (à voir)
- tournevis, clés allen,...

3 – Effets personnels (prévoir de mettre le linge dans des sacs plastiques type ziploc)

– nécessaire toilette :

- dentifrice, savon, shampoing dans de petits contenants (serviette, gant de toilette si non fournis) – peigne – boules quies...

– affaires de vélo :

- casque
- chaussures vélo
- gants
- lunettes
- cuissards
- maillots
- coupe vent ou veste chaude (selon la météo)
- imper
- jambières et manchettes (selon la météo)

– affaires pour le soir :

- pantalon ou short ou robe ou survêtement
- tee-shirt (qui peut servir pour la nuit)
- tongue ou autre

– pharmacie :

- crème solaire
- crème après soleil
- crème pour les fesses
- pansements
- cachet aspirine ou doliprane
- traitement habiuel

– autres :

- téléphone portable avec chargeur
- carte bancaire et chèquier
- espèces
- carte vitale et mutuelle
- carte d'identité
- licence