



GKD 18 Traversée des Pyrénées !

Cher ami, bienvenue au camp vélo du mercredi 11 au vendredi 27 juillet

Voici quelques détails concernant l'organisation du séjour :

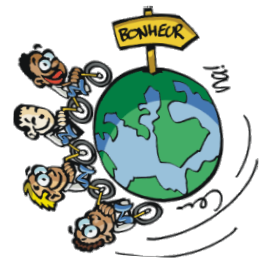
AVANT LE CAMP :

Pense à ta carte d'identité ou ton passeport, de ton autorisation de sortie du territoire, et à ta carte européenne d'assurance maladie.

Si tu n'as pas de vélo et que personne dans ton entourage ne peut t'en prêter (cousins, oncles, amis...) prends contact avant mercredi 27 juillet avec les animateurs. Nous en mettrons un à ta disposition. Dans tous les cas, récupère-le vite, pour le réviser, changer les pièces usées, l'améliorer (plus petit plateau, roues plus légères...) et surtout bien le préparer :

Un vélo bien révisé est un vélo qui roule bien mieux... On s'en aperçoit dans les cols...

Nous partons pour environ 800 km, le vélo doit être en très bon état !



**Apporte ton vélo aux Iris.
au plus tard le mardi 10 Juillet à 19h**

Nous préparerons le matériel et chargerons le Crafter.

AFFAIRES À EMPORTER :

- Sur toi, le jour du départ :

- **Un petit sac à dos**, transporté dans le Crafter pendant les journées de vélo et accessible tout le temps, ou sur le dos quand nous emprunterons des pistes cyclables.

- Ta tenue de vélo ;
- Gourde (le porte gourde étant monté sur le vélo avant le camp...)
- **CASQUE OBLIGATOIRE !!!** mitaines, petit matériel de réparation, pompe ;
- De quoi te couvrir, du soleil, de la pluie, du froid et/ou du vent.

Surtout pour les descentes : - Une paire de lunettes (blanche et/ou de soleil)

- Un vêtement (haut et bas) « manches longues » blouson vélo (pas en plastique)

- Dans une valise ou un sac : Transporté dans la remorque pendant les journées de vélo et accessible le soir :

- Affaires de rechange (pantalons, shorts, tee-shirts ; survêtements, sous-vêtements...)
- Affaires de vélo (shorts ou "cyclistes", tee-shirts...)
- Plusieurs paires de chaussures de sport (type tennis ou basket).
- Des tongs ou sandales (après le vélo, ce n'est pas superflu) ;
- Affaires de couchage (duvet, Karimat, pyjama, **lampe électrique**) ;
- Affaires de toilette ;
- **Affaires de table complètes** : assiette, couverts, bol et quart.
- De quoi se protéger du soleil (lunettes, chapeau, casquette, crème) ;
 - de la pluie (poncho, gore-tex) ;
 - du froid (pull, polaire).
 - du vent, notamment dans les descentes : coupe-vent et **LUNETTES !**
- Maillot de bain (**slip ou boxer obligatoire** pour certaines piscines) et serviette ;
- Cartes à jouer ; mini-jeux de société ; Instrument de musique ...
- Diabolos, cerfs-volants, jeux divers... bref : Tout ce qui peut enrichir la vie du groupe.

DÉPART Rendez-vous aux Iris le mercredi 11 juillet à 22h.

avec tes affaires de voyage et ta valise.

PENDANT LE CAMP : nous nous engageons tous, avec la Grâce de Dieu, à être généreux, bienveillants, accueillants, joyeux, rayonnants, solidaires, ... à se respecter ... bref au bonheur!



AU PASSAGE LIBERE-TOI DES APPAREILS QUI ENFERMENT TYPE IPOD, ils ne favorisent pas la vie du groupe ... ne l'emmène pas !

Notre itinéraire voir ci joint.

RETOUR AUX IRIS vendredi 27 juillet vers 22h

	DATE	LIEU	KM	ALTITUDE
	mer 11 juil	MARSEILLE-CIBOURE		
1	jeu 12 juil	CIBOURE		5 m
		Col d'Ibardin	m 13 Km	317 m
		ERRATZU	64 Km	198 m
1	ven 13 juil	ERRATZU		
		Col d'Ispeguy	m 8 Km	660 m
1		Col de Burdincurucheta	m 10 Km	1 135 m
		Col Bagargiak	m 6 Km	1 327 m
		Larrau	71 Km	155 m
	sam 14 juil	REPOS		
1	dim 15 juil	Larrau		
		Col de Marie Blaque	m 10 Km	1 067 m
		Laruns	74 Km	208 m
1	lun 16 juil	Laruns		
		Col de l'Aubisque ???	m 18 Km	1 693 m
1		Col du Soulor	m 2 Km	1 474 m
		ARGELES	47 Km	397 m
	mar 17 juil	REPOS		
1	mer 18 juil	ARGELES		
		Col du Tourmalet	m 19 Km	2 115 m
		Ste Marie de Campam	63 Km	939 m
1	jeu 19 juil	Ste Marie de Campam		939 m
		Col d'Aspin	m 10 Km	1 490 m
		Arreau	22 Km	700 m
1		Col de Peyresoude	m 18 Km	1 569 m
		BAGNERE DE LUCHON	56 Km	609 m
	ven 20 juil	REPOS		
1	sam 21 juil	BAGNERE DE LUCHON		
		Col du Portillon	m 8 Km	1 293 m
		BOSSOST	20 Km	740 m
		BAQUEIRA	49 Km	949 m
1		PORT DE BONAIGUA	m 14 Km	2 100 m
		LLAVORSI	94 Km	960 m
1	dim 22 juil	LLAVORSI		
		SORT	12 Km	744 m
		Col del Campo	m 19 Km	1 720 m
		LA SEU D'URGELL	64 Km	758 m
		ANDORRE	83 Km	1 046 m
	lun 23 juil	REPOS		
1	mar 24 juil	ANDORRE		
		Col d'Envlira	m 29 Km	2 408 m
		X	40 Km	1 790 m
1		Col de Porte Puymorens	m 3 Km	1 915 m
		PORTE PUYMORENS	48 Km	1 675 m
		PUIGCERDA BOURG-MADAME	75 Km	1 130 m
	mer 25 juil	REPOS		
1	jeu 26 juil	PUIGCERDA-BOURG MADAME		
		COL de la Molina	m 14 Km	1 825 m
		RIPPOL	58 Km	700 m
		CAMPRODON	98 Km	1 000 m
1	ven 27 juil	cAMPRODON		
		Col d'Ares	m 15 Km	1 513 m
		ARGELES SUR PLAGE	90 Km	5 m
16		total	814 Km	