

 Luchon (31)/Bayonne (64)
28 et 29 juin 2014



320 km



5 257 m



★ Club organisateur

Aviron Bayonnais Cyclotourisme
Rue Owen Roë - 64100 Bayonne
Tél. : 05 59 63 33



Contact

Bernard Forsans
Villa Juliette - 4 rue Pierre Rectoran
64100 Bayonne
Tél. : 05 59 63 07 03
Mobile : 06 82 96 70 31
abcyclo64@yahoo.fr
www.cyclotourismeavironbayonnais.fr



Permanence

Vendredi et samedi :
Mairie de Luchon - 23 allée d'Etigny
31110 Bagnères-de-Luchon
Tél. : 05 61 94 68 68



Hébergements

Demi-pension vendredi 27 à Luchon,
samedi 28 juin à Béost (touristes).

Office de tourisme de Luchon
18 allées d'Etigny - 31110 Luchon
Tél. : 05 61 79 21 21

Office de tourisme de la vallée d'Ossau
64440 Laruns - Tél. : 05 59 05 31 41

Office de tourisme de Bayonne
Place des Basques - 64100 Bayonne
Tél. : 05 59 46 09 00



Le petit plus

Transport de Bayonne à Luchon
vendredi 27 juin.
Salle de repos avec lits de camp pour
arrivées nocturne (gratuit).

La 45^e Randonnée Luchon Bayonne vous entraînera dans la traversée des Pyrénées dans le sens de Luchon à Bayonne pour la 14^e fois depuis 1930.

Ce sens est actuellement privilégié pour des raisons de commodités d'organisation mais aussi pour des raisons de sécurité, les cols dans ce sens ne pouvant pas être dévalés de nuit. De plus les difficultés semblent plus "humaines" car les plus importantes sont avalées alors que l'on est encore frais.

En effet après une centaine de mètres d'échauffement, on affronte le Col de Peyresourde ; puis une longue descente de 17 km conduit à Arreau, capitale de la Vallée d'Aure. Le Col d'Aspin et ses 13 km sembleront un peu longs mais un ravitaillement sera le bienvenu en haut.

À Sainte-Marie-de-Campan et sa verte vallée, débute un très gros obstacle de 18 km de long avec des passages de 7 à 14 %. Au sommet du Tourmalet, 38 km de descente permettent de récupérer jusqu'à Argelès-Gazost et ses thermes.

Le Col du Soulor se trouve 20 km plus haut où un ravitaillement copieux et festif redonnera du baume au cœur. Le Col d'Aubisque n'est qu'une simple formalité de ce côté.

Enfin, presque la fin, croyez-vous. Il reste tout de même 180 km du Béarn au Pays Basque en passant par le Col d'Osquich et quelques côtes, particulièrement dans le Pays Basque. Fatigué mais heureux, vous arriverez aux portes de Bayonne où le verre de l'amitié vous sera offert.



Lieu	Route	km		Altitude	Dénivelé		Observations
		Partiel	Total		Partiel	Total	
Luchon				630			Départ
Col de Peyresourde	D618	14,5	14,5	1569	939	939	
Arreau	D618	17,5	32	698			
Col d'Aspin	D918	13	45	1 489	791	1 730	Contrôle - Ravitaillement
Sainte-Marie-de-Campan	D918	13	58	857			
Col du Tourmalet	D618	17	75	2 114	1 257	2 987	Contrôle - Ravito - BCN-BPF
Argelès-Gazost	D918	36,5	111,5	463			
Col du Soulor	N618	20	131,5	1 474	1 011	3 998	Contrôle - Ravitaillement
Col d'Aubisque	D918	10	141,5	1 709	351	4 349	BCN-BPF
Gourette	D918	4	145,5	1 346			Neutralisation Touristes
Laruns	D918	14	159,5	531			
Oloron	D920	33	192,5	211			Contrôle Touristes
Aramits (XD919-D918)	D918	14,5	207	311	102	4 469	
Lanne-en-Barétous	D918	2	209	323	102	4 469	
Tardets	D918	11	220	216			
Mauléon	D918	13	233	141			
Col d'Osquich	D918	15	248	500	359	4 881	Contrôle - Ravitaillement
Larceveau	D918	10	258	132			
Behardia	D22	15	272	186			
Côte de Bonloc	D22	15	287	133	39	5 209	
Hasparren	D21	3,5	290,5	65			
Constantinra	D21	6	296,5	16			
Côte	D21	2	298,5	62	48	5 257	
Brisous (X D21 – D936)	D936	7,5	306	25			
X D936 – D312	D312	1	307	22			
Bayonne		14	318,5	3		5 257	Arrivée

Horaires des contrôles	Samedi / Dimanche		Dimanche	
	Départ	Arrivée	Départ	Arrivée
Touristes (2 jours)	7h à 9h		7h (Contrôle) à Oloron	19h (samedi) à 18h10 (dimanche)
Randonneurs (1 jour)	6h30 à 9h			19h (samedi) à 10h15 (dimanche)
Sur parcours (toutes catégories)	ouverture / fermeture		ouverture / fermeture	
Col d'Aspin	8h30 à 11h			
Col du Tourmalet	10h à 14h			
Col du Soulor	12h à 18h			
Col d'Osquich	17h (samedi) à 4h (dimanche)		9h à 12h	
Bayonne	19h (samedi) à 10h15 (dimanche)		12h à 18h10	

La foule au Col d'Aspin



Bulletin d'inscription individuel ou couple FFCT (licence famille)

Nom : Prénom : N° Licence :
 Date de naissance : / / Sexe : M F Tél. :
 Adresse : Code Postal :
 Localité : Courriel (**obligatoire**) :

Option choisie Touriste (2 jours) Randonneur (1 jour)

Conjoint (FFCT uniquement)

Nom : Prénom : N° Licence :
 Date de naissance : / / Sexe : M F

Option choisie Touriste (2 jours) Randonneur (1 jour)

Nom du club (en toutes lettres) :
 N° Fédéral du club : Ligue :
 Fédérations et clubs étrangers :

Inscription

Montant inscription (non-licencié)	18 €*
Licencié FFCT (photocopie de la licence obligatoire)	12 €*
Conjoint FFCT (photocopie de la licence obligatoire)	8 €*
Inscription après le 23 juin 2014 supplément	6 €

* le montant de l'inscription ne comprend pas le plateau repas

Prestations facultatives

Dortoir demi-pension du vendredi soir (à Luchon)	40 € x = €
Dortoir demi-pension du samedi soir (à Béost)	37 € x = €
Transport en commun depuis Bayonne (vélo compris)	35 € x = €
Transport et récupération des bagages (6 kg maximum)	5 € x = €
Maillot BCMF - Taille : <input type="checkbox"/> M <input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL <input type="checkbox"/> XXL	30 € x = €

TOTAL : €

Règlement

- par chèque bancaire à l'ordre de l'Aviron Bayonnais section cyclotourisme.
Étranger : Mandat international ou Eurochèque libellé en euros
- par carte bancaire en ligne sur le site de la FFCT www.ffct.org

Personne à prévenir en cas d'accident :

.....

 Tél. :

À retourner avant le 23 juin 2014 à

Bernard Forsans
 Villa Juliette - 4 rue Pierre Rectoran - 64100 Bayonne
 E-mail : abcyclo64@yahoo.fr

Confirmation d'inscription : par mail ou joindre une enveloppe timbrée.

Je soussigné(e), déclare accepter, dans son intégralité, le règlement des cyclo-montagnardes.

Fait à le / / 2014

Signature :