

La 1ère CYCLOGIRL

(réservée aux femmes)

Sur 4 étapes dans les 4 massifs de montagne
CHARTREUSE - VERCORS - BELLEDONNE - BAUGES
Du 5 au 8 mai 2016 (week-end de l'ascension)



Présentation des 4 étapes de moyenne montagne comportant chacune au minimum 2 cols pour le Vercors et 3 cols pour les autres étapes

| | | | |
|------------------------|----------------|--|------------------|
| 1 ^{ère} étape | JEUDI 5 MAI | CHAMBERY- GRENOBLE par les 3 cols de Chartreuse | 70km pour 1800m+ |
| 2 ^{ème} étape | VENDREDI 6 MAI | BOUCLE DU VERCORS: Meaudre, col d'Herbouilly, Villard, St Nizier | 110km et 2200m+ |
| 3 ^{ème} étape | SAMEDI 7 MAI | GRENOBLE - ST PIERRE D'ALBIGNY par le balcon de Belledonne | 100km et 1800m+ |
| 4 ^{ème} étape | DIMANCHE 8 MAI | BOUCLE DE ST PIERRE D'ALBIGNY dans le massif des BAUGES | 80km et 1600m+ |

Attention : l'itinéraire des 4 étapes est modulable (variantes) suivant la météo et votre niveau

REGLEMENT

Les participantes s'engagent à respecter le code de la route et doivent se considérer comme étant en excursion personnelle, aucun signaleur ne sera présent sur l'itinéraire de cette cyclo girl.

Le topo de l'itinéraire des 4 étapes sera donné au départ

- Un ravitaillement sera assuré à chaque étape, et un buffet froid vous sera servi à l'arrivée de chaque étape.
- Présence d'un staff médical : un médecin ou infirmière, massages assurés à chaque arrivée d'étape.
- Port du casque obligatoire. Chaque cyclo doit porter une plaque de cadre fournie par l'organisation avec son nom et prénom.
- Le transport des bagages est assuré par l'organisation.
- Pensez à prendre avec vous un petit sac marqué à votre nom que vous pourrez retrouver au ravitaillement en cours d'étape
- Chaque participant est tenu d'être couvert par une assurance personnelle. L'organisateur a souscrit une assurance RC
- L'engagement est ferme et définitif, et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement, sauf raison médicale.
- Les abandons définitifs en cours de route ne seront pas remboursés.
- Vous pouvez abandonner sur une étape, et repartir sur le vélo le lendemain.
- Un maillot vélo de qualité vous sera offert

Adresse du site : www.cyclodesgrandesalpes.fr

BULLETIN D'ENGAGEMENT POUR LA CYCLO GIRL DES 4 MASSIFS ALPINS

Réservée aux féminines

NOM(en majuscules): ----- PRENOM-----

ADRESSE-----

CODE POSTAL-----VILLE-----PAYS-----

DATE DE NAISSANCE -----Age :-----

Profession (facultatif) -----

TEL PORTABLE-----ou TEL FIXE-----

E MAIL(en majuscules):-----@-----

CLUB-----FEDERATION-----

Antécédents vélo (citez une cyclosportive ou un parcours vélo de préférence en montagne que vous avez accompli)

Taille du maillot (entourez la bonne taille) S M L XL XXL

PRIX DE L'ENGAGEMENT

250€ tout compris pour les 4 étapes

Ce prix comprend l'hébergement avec 1 ou 2 nuits (au choix) à St Jean de la Porte(maisons familiales) et 2 nuits dans un hôtel à Grenoble

Les repas du soir

Les petits déjeuners

Les buffets froids d'arrivée pour chaque étape + 1 ravitaillement sucré /salé au milieu de l'étape du jour

Les soins massage

Le mécano

La voiture balai

L'infirmière ou le médecin

Le maillot vélo personnalisé

CHEQUE POSTAL OU BANCAIRE A L'ORDRE DE « COURIR ET DECOUVRIR » / JOINDRE de préférence UN CERTIFICAT MEDICAL DE MOINS DE UN AN OU UNE LICENCE SPORTIVE

Attention toute inscription non soldée avant le 31 mars 2016 ne sera pas prise en considération

► J'accepte le règlement de l'épreuve.

Date..... et signature obligatoire précédée de la mention " lu et approuvé"

CONTACT

Philippe Delachenal, tel : 06/19/60/93/09

E-mail : philippe@cyclodesgrandesalpes.fr

- Site : www.cyclodesgrandesalpes.fr

DATE DE CLOTURE DES INSCRIPTIONS : 31mars 2016, ou dès que le chiffre de 50 participantes sera atteint

ADRESSE DE RETOUR DU COURRIER : Philippe Delachenal, 200 RUE DES PONANTS , 73250 ST PIERRE D'ALBIGNY France

LACYCLO GIRL DES 4 MASSIFS