

INFORMATIONS VELO PROMENADE et CYCLOTOURISME

Pour tous : le casque est obligatoire.

Une tenue adaptée est conseillée avec un vêtement de pluie pouvant servir de coupe-vent.

Prévoir : des gants, un gilet jaune de sécurité (obligatoire sur route par temps sombre), un bidon d'eau, des barres énergétiques ou fruits secs, une chambre à air à la dimension des pneus, un nécessaire de réparation, la licence du C.A.R.S, la carte vitale (et un téléphone portable).

Vélo promenade :

A chaque sortie nous formons trois groupes :

1^{er} groupe de 30 à 50 km à 22/24 km/h (vélo de route conseillé) - 2^{ème} groupe 30 à 40 km à 20/22 km/h – 3^{ème} groupe 20 à 25 km à 16/18 km/h

Pour les sorties avec restaurant ou traversée du bassin les inscriptions seront prises le jeudi qui précède la sortie.

S'il pleut le jour d'une sortie celle-ci sera annulée sauf pour les sorties avec réservation du restaurant.

Cyclotourisme :

En fonction des participants, nous formons deux groupes sur le même parcours 50 à 60 km :

1^{er} groupe : bons rouleurs - 2^{ème} groupe : endurance (vitesse moyenne 20/24kmh)

Pour des informations complémentaires ou le covoiturage (sortie à l'extérieur d'Arcachon) adressez-vous aux animateurs

Nom	Prénom	Fixe	Portable	email
PONCHET	François	05 56 83 90 51	06 88 79 39 68	f-mhponchet@orange.fr (resp. vélo promenade)
CAZAUBON	Christian	05 56 83 20 86	06 82 95 70 87	christian.cazaubon@orange.fr
ROUET	Josiane		06 60 46 19 90	jo.rou@orange.fr
FONVIEILLE	Michel	05 56 83 93 06	06 63 04 25 72	michel.fonvieille@yahoo.fr (resp. Cyclo)
MIRAMBET	Francis	05 56 83 47 85	06 12 28 04 72	francis.mirambet@wanadoo.fr
BELAIR	Christian		06 48 72 99 08	christian.belair@bbox.fr
CLYTI	Pierre	05 57 52 44 60	06 07 86 15 39	pierrecltyti@gmail.com
GIUSTINIANI	Serge	05 57 52 89 81	06 87 42 34 66	gtisr@orange.fr