



Dans le cadre du jumelage

Rallier ensemble St-Cyr à Bolano à vélo

Contact: Ph SAINT-MAURICE, Président du Comité de Jumelage
06 82 55 42 76 / phil.sm@free.fr

SAINTCYR-BOLANO
à vélo in bici



Ce n'est pas une compétition

Quand?

Une semaine en septembre 2014

départ samedi 13, arrivée jeudi 18, vendredi 19
sur place, retour samedi 20

6 étapes de vélo + une journée à
Bolano + une journée retour

Les « grands vélos »

L'ensemble du parcours à vélo

Les « petits vélos »

Une demi étape par jour

Une exception: Dernière étape tous ensembles après regroupement GV / PV + bolanais

St-Cyr Grenoble



St-Cyr Grenoble

DESCRIPTION

PROFIL ALTIMETRIQUE



SERVICES



EXPORT

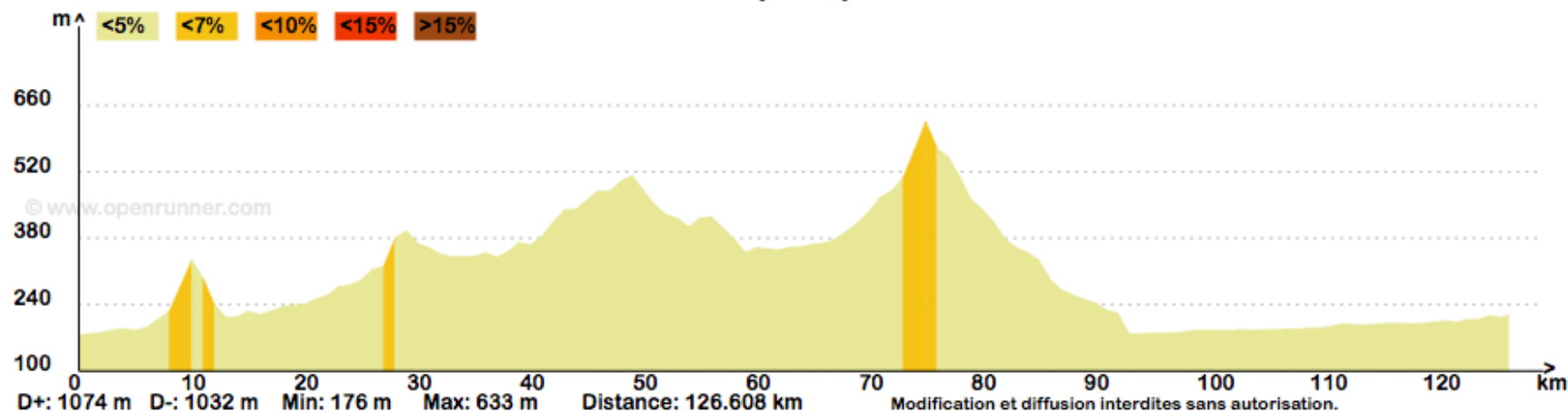


TRANSFERT GPS

SAINT-SYMPHORIEN-D'OZON

[SCBoI J1]

GRENOBLE



Position du curseur

Altitude: 218m D+: 1074m D-: 1032m Distance depuis le départ: 126.600km

Longitude: 5.72127° Latitude: 45.19337°

SERVICES

Insérez Openrunner dans vos pages web

OSM [Parcours](#) | [Parcours et altimétrie](#)

IGN [Parcours](#) | [Parcours et altimétrie](#)

[Profil altimétrique seul](#)



EXPORT

Choisissez votre format selon vos besoins

GoogleEarth [KML_0](#) | [KML_5](#)

GPS - GPX [GPX-TRACK](#) | [GPX-ROUTE](#)

CompeGPS [TRK](#) | [RTE](#)

EVD [Altitude vs. Distance cumulée](#)

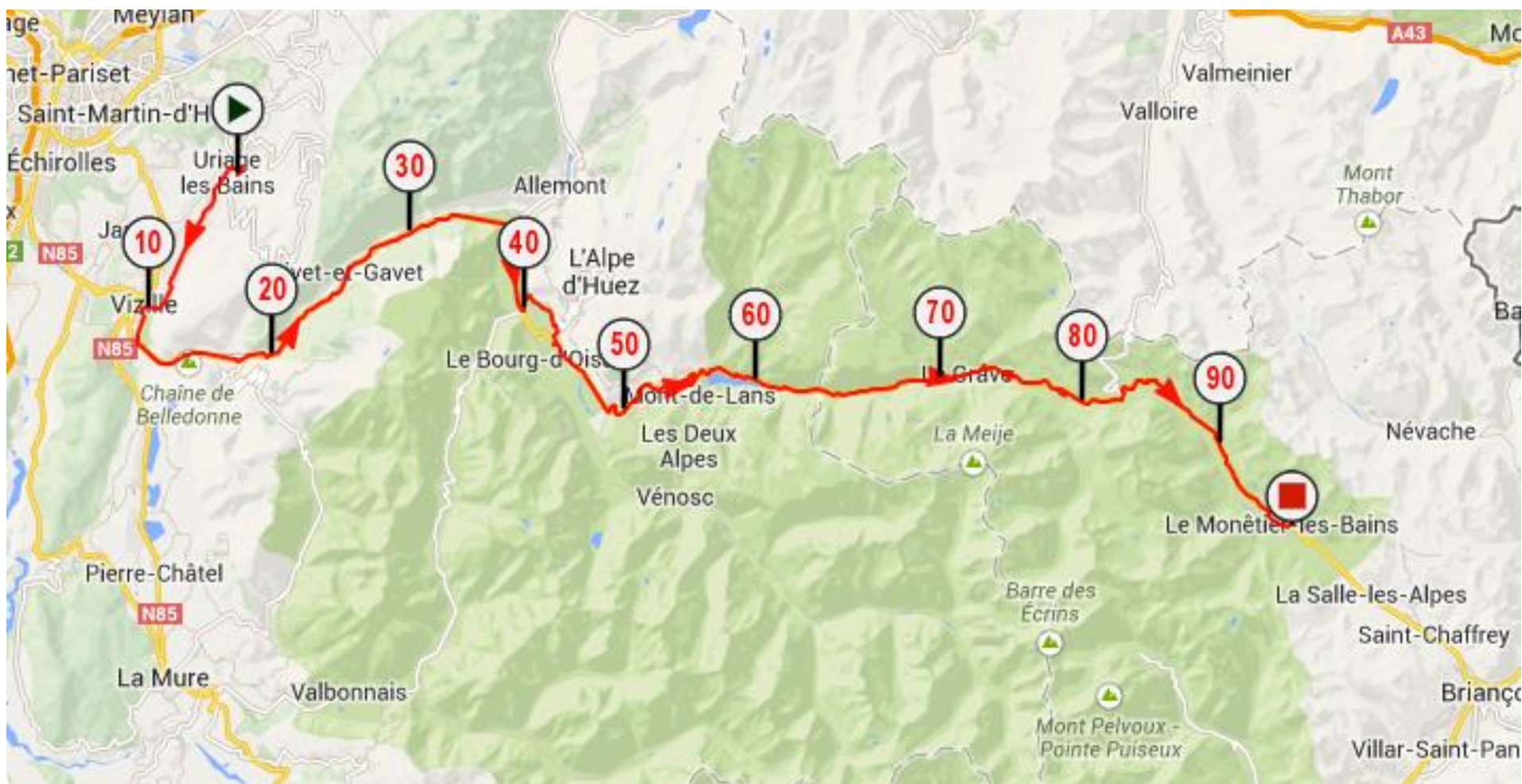


TRANSFERT GPS

Envoyez directement le tracé vers votre GPS

GPS [GARMIN](#)

Uriage Le Monétier les bains



Uriage Le Monétier les bains

DEPART	ARRIVEE	Petits vélos		Grands vélos	
		KM	D+	KM	D+
GRENOBLE	LE MONETIER	34,2	950	96,8	2060

DESCRIPTION

PROFIL ALTIMETRIQUE



SERVICES



EXPORT

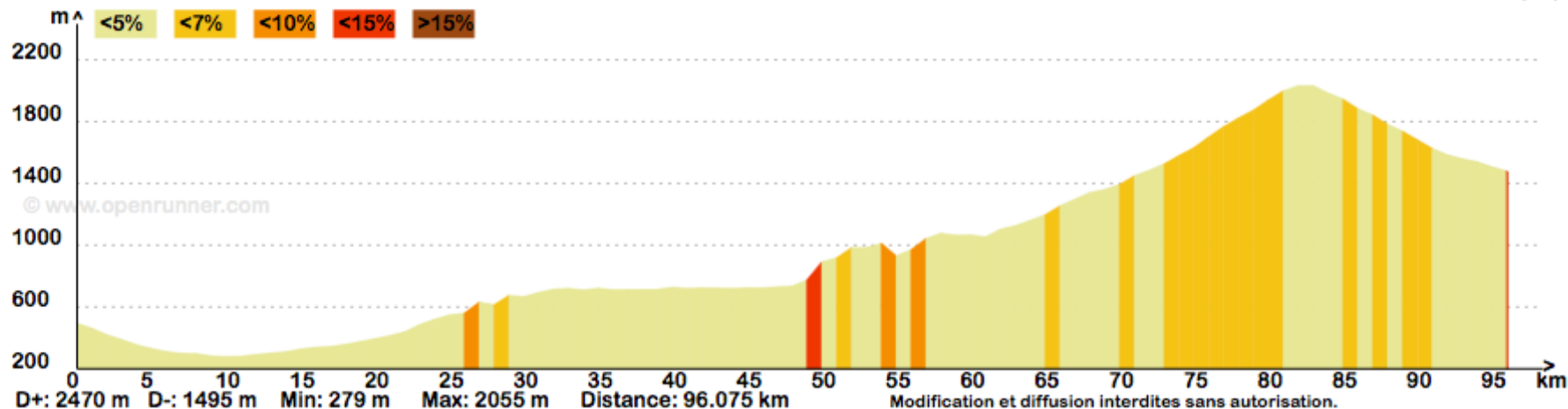


TRANSFERT GPS

SAINT-MARTIN-D'URIAGE

[SCBol J2]

MONÉTIER-LES-BAINS (LE)

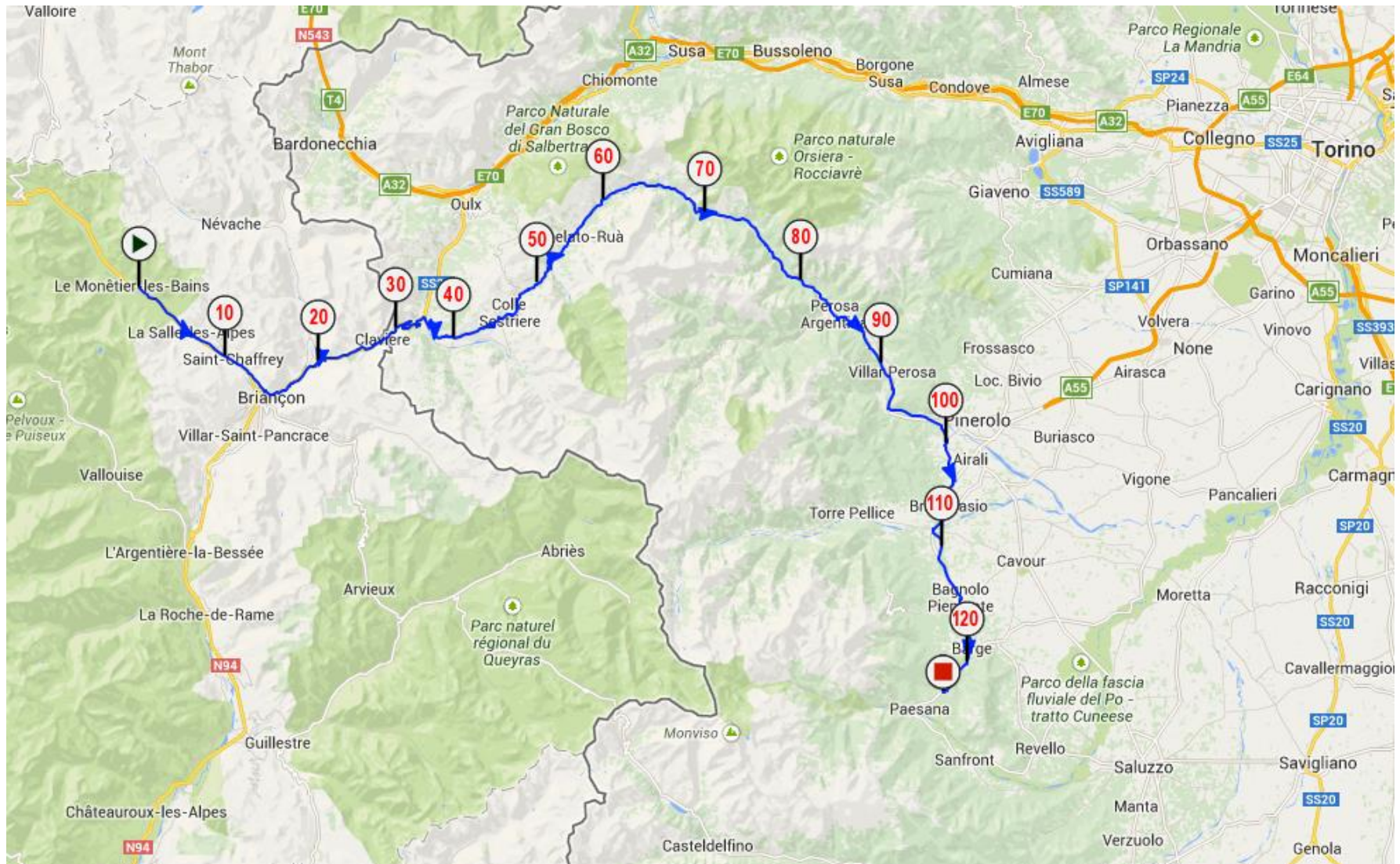


Position du curseur

Altitude: 1469m D+: 2470m D- : 1495m Distance depuis le départ: 96.000km

Longitude: 6.51385° Latitude: 44.97623°

Le Monétier **Paesana**



Le Monétier Paesana

DEPART	ARRIVEE	Petits vélos		Grands vélos	
		KM	D+	KM	D+
LE MONETIER	PAESANA	60,3	530	122,9	1700

DESCRIPTION

PROFIL ALTIMETRIQUE



SERVICES



EXPORT

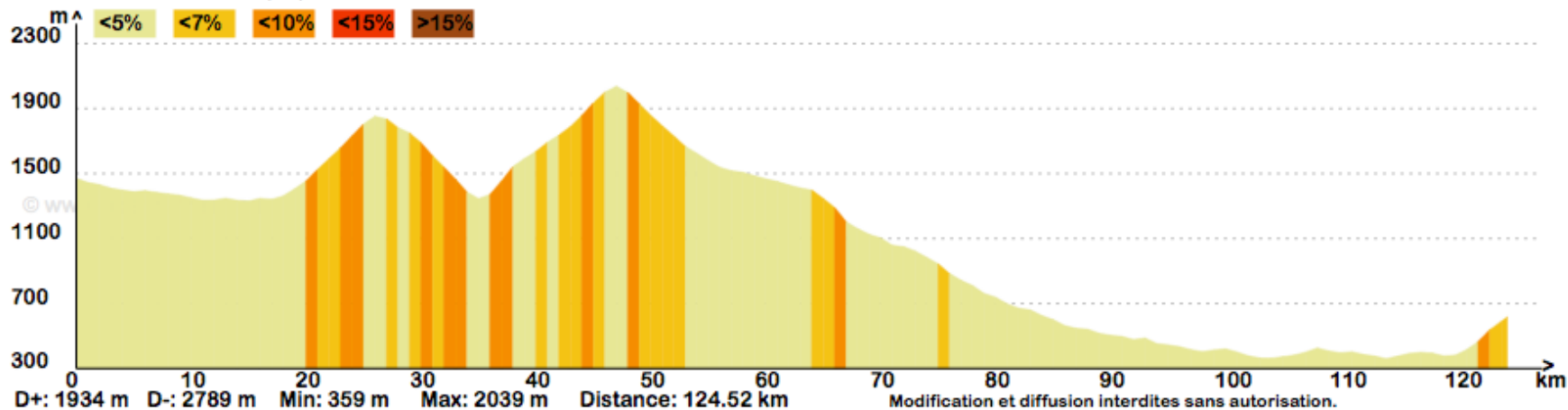


TRANSFERT GPS

MONÉTIER-LES-BAINS (LE)

[SCBol J3]

PAESANA

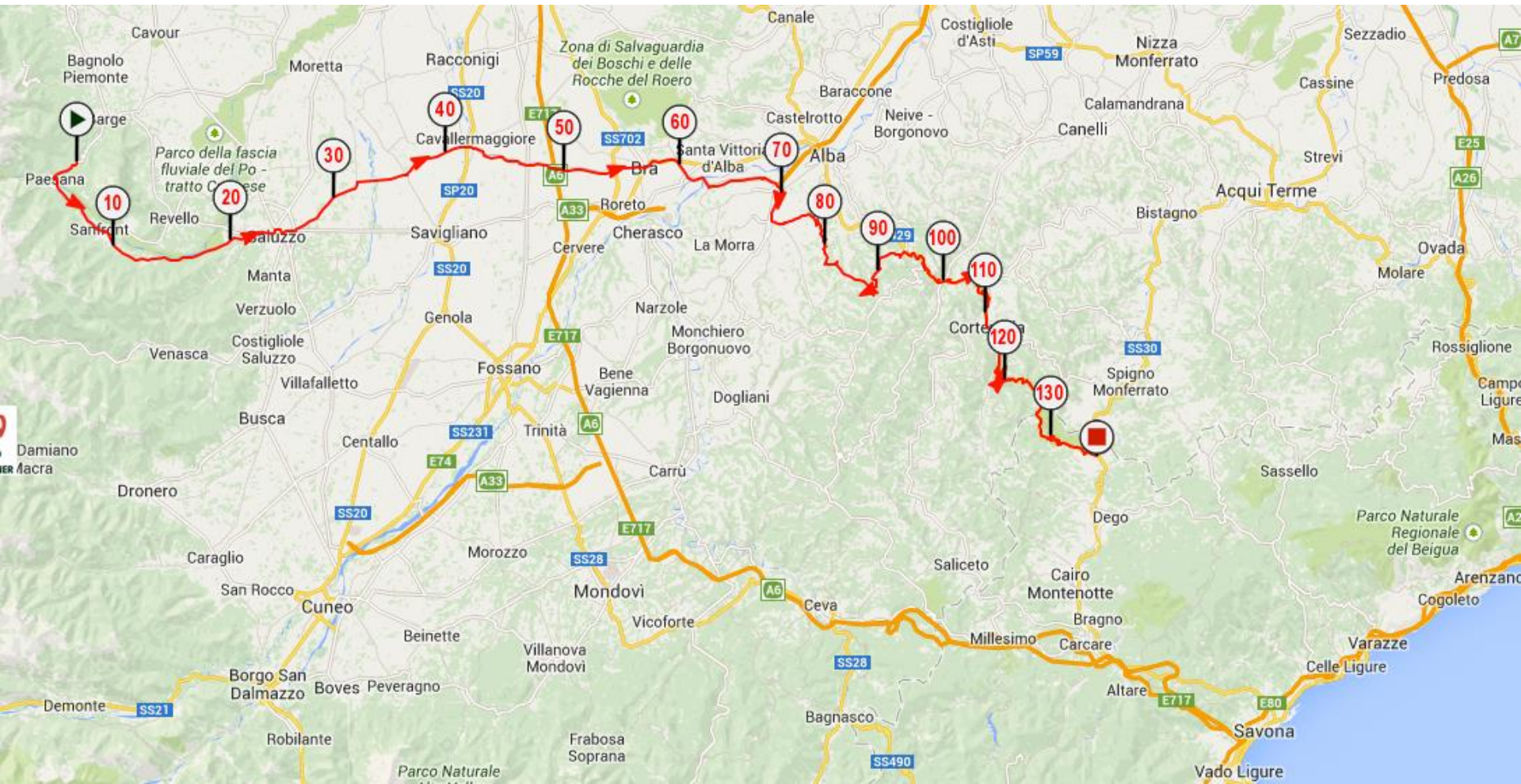


Position du curseur

Altitude: 616_m D+: 1934_m D- : 2789_m Distance depuis le départ: 124.500_{km}

Longitude: 7.29730° Latitude: 44.69652°

Paesana Cella Ligure



Paesana Celle Ligure

DEPART	ARRIVEE	Petits vélos		Grands vélos	
		KM	D+	KM	D+
PAESANA	CELLE LIGURE	67,4	680	131,4	1130

DESCRIPTION

PROFIL ALTIMETRIQUE



SERVICES



EXPORT

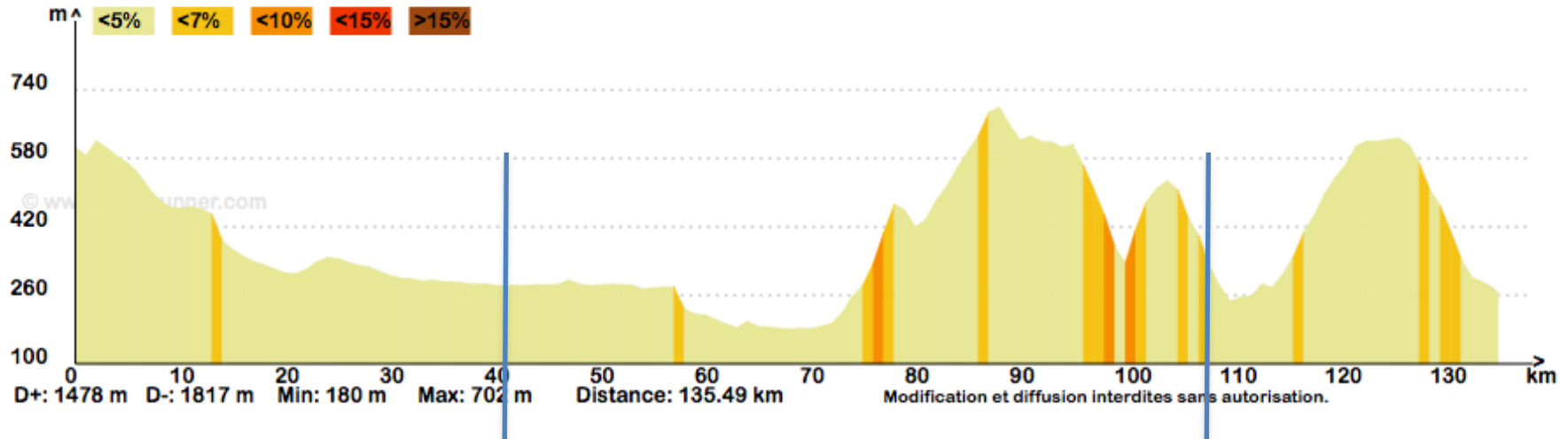


TRANSFERT GPS

PAESANA

[SCBoI J4]

PIANA CRIXIA



Position du curseur

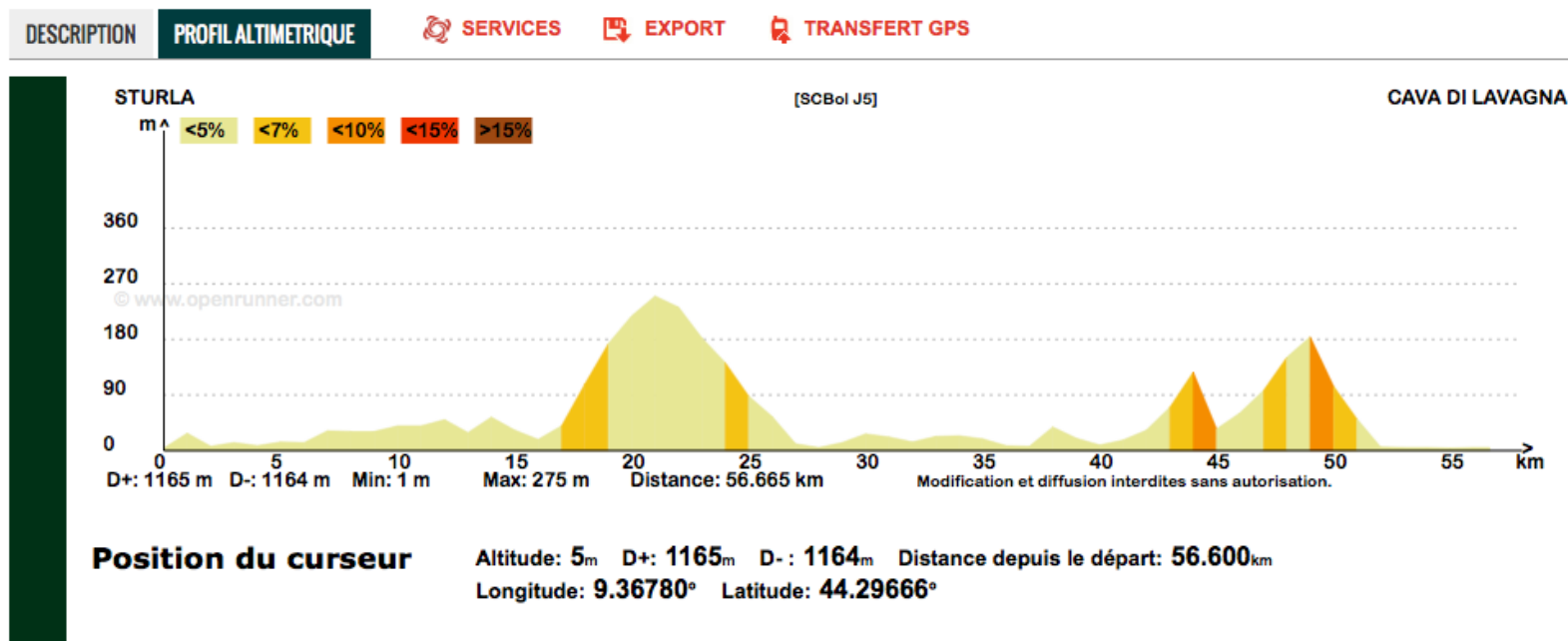
Altitude: 267_m D+: 1478_m D-: 1817_m Distance depuis le départ: 135.400_{km}
Longitude: 8.29942° Latitude: 44.49086°

Celle Ligure **Sestri-Levante**



Celle Ligure **Sestri-Levante**

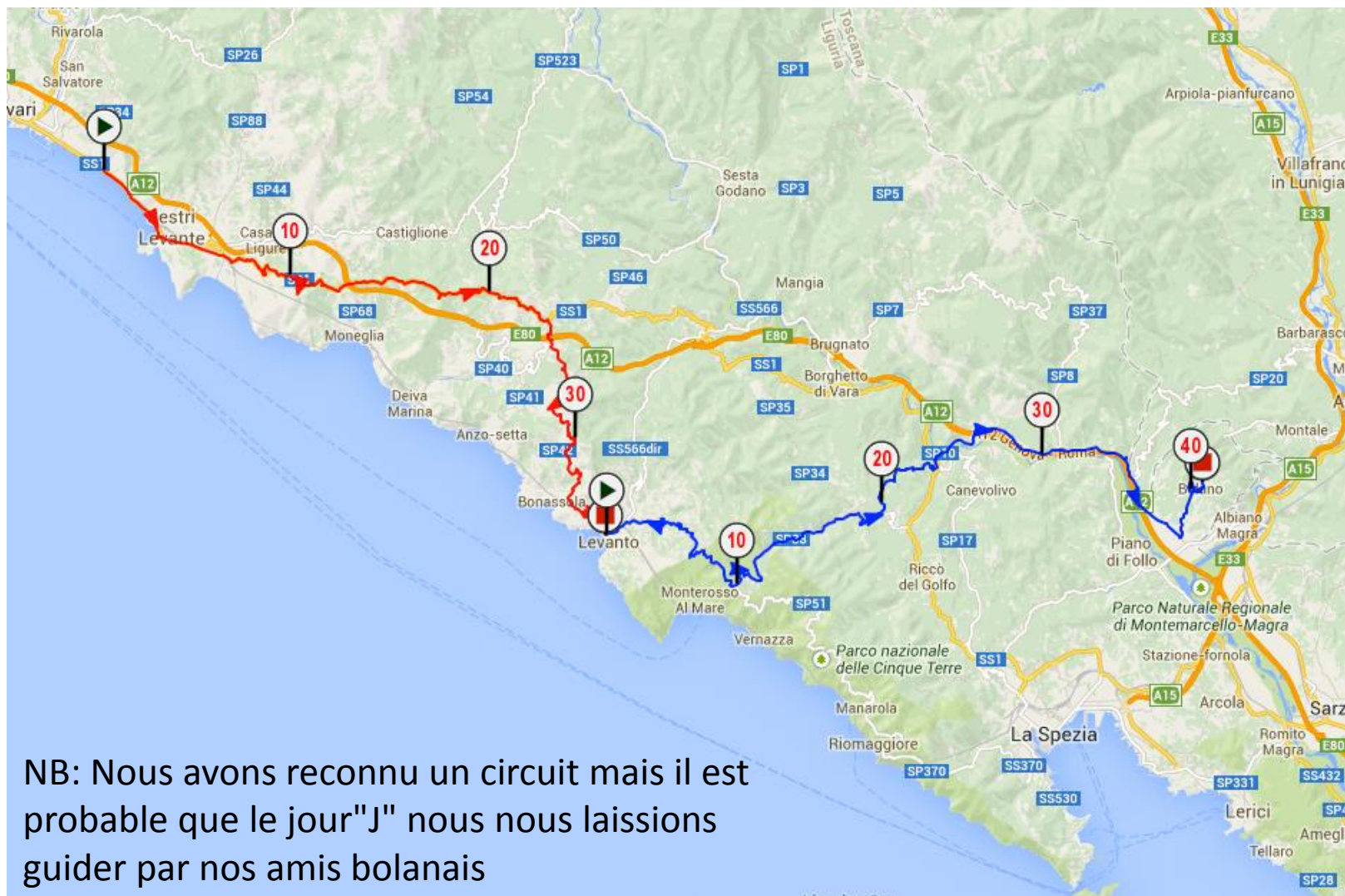
DEPART	ARRIVEE	Petits vélos		Grands vélos	
		KM	D+	KM	D+
CELLE LIGURE	SESTRI LEVANTE	56,6	629	56,6	629



NB: Portion Celle Ligure Gènes
neutralisée, trop dangereux et
intérêt limité
Détour touristique vers Portofino

NB: Nous prévoyons une arrivée à l'hôtel en
début / milieu d'après-midi. Les cyclistes qui le
souhaitent pourront découvrir l'un des
nombreux circuits touristiques de la région.

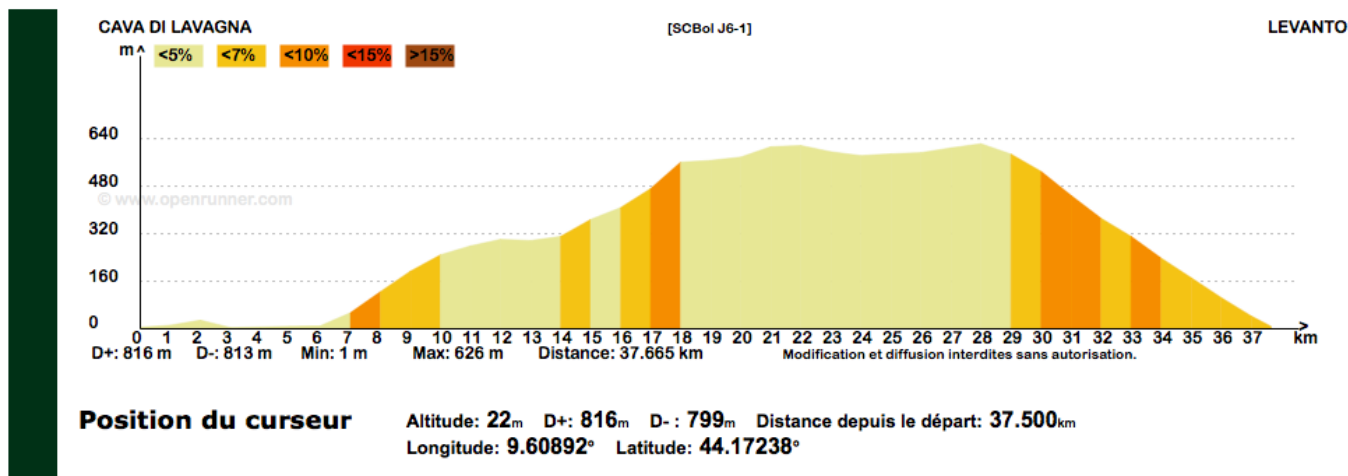
Sestri-Levante Bolano



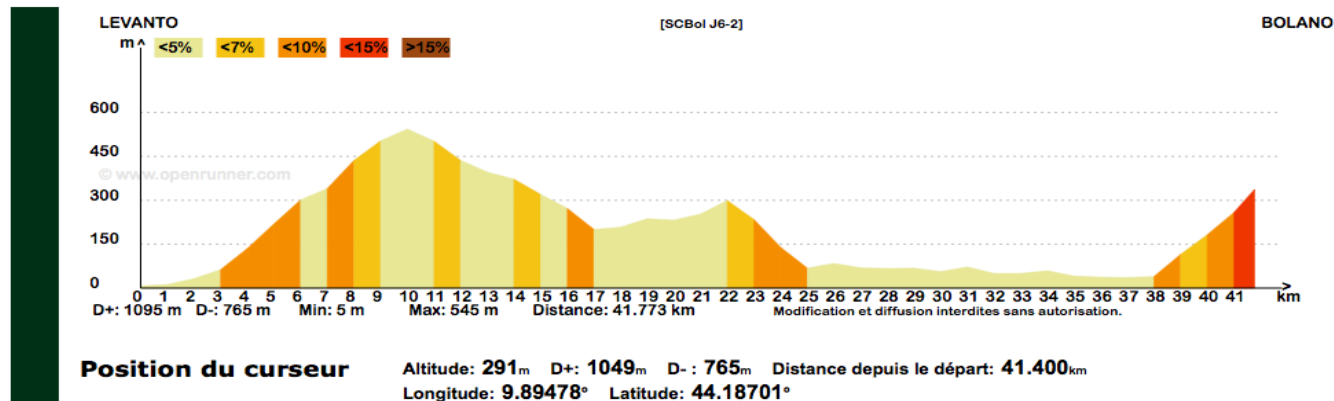
Sestri-Levante **Bolano**

DEPART	ARRIVEE	Petits vélos		Grands vélos	
		KM	D+	KM	D+
SESTRI LEVANTE	BOLANO	56,7	900	77,6	1510

DESCRIPTION PROFIL ALTIMETRIQUE SERVICES EXPORT TRANSFERT GPS



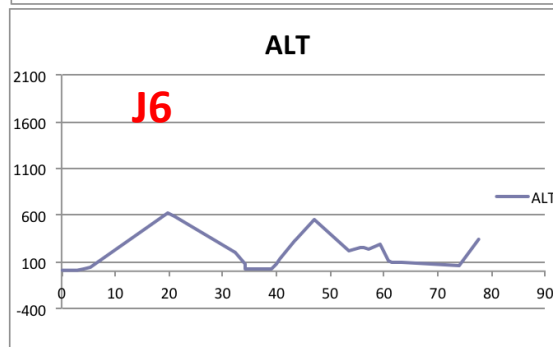
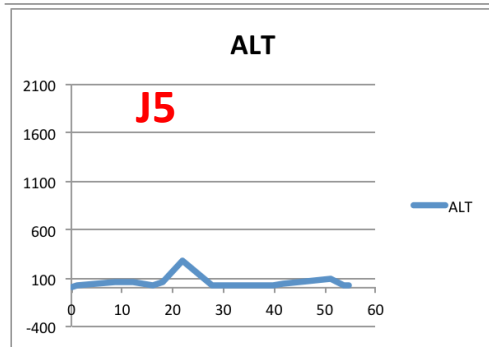
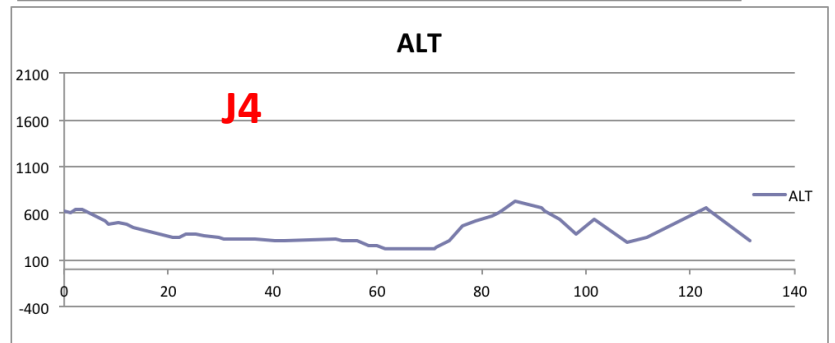
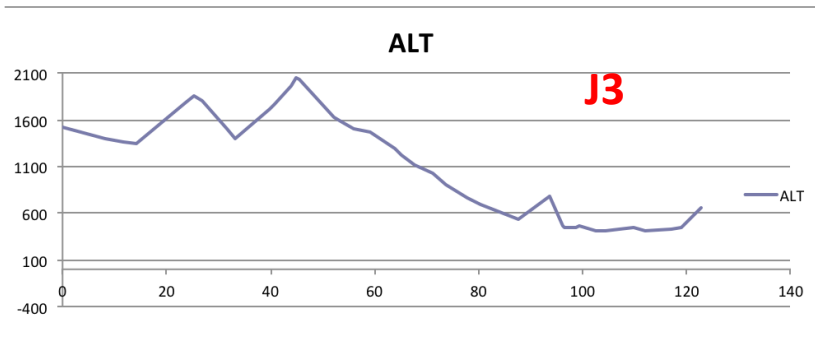
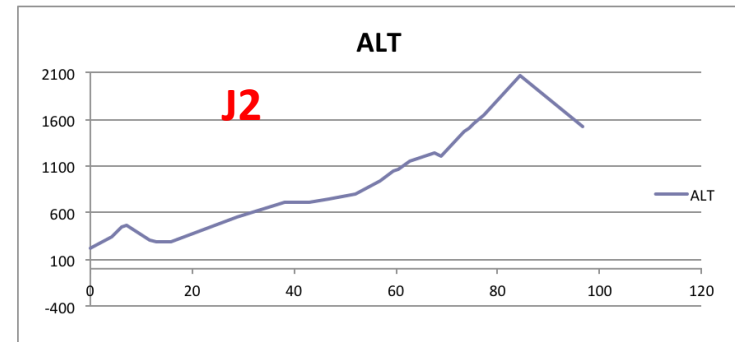
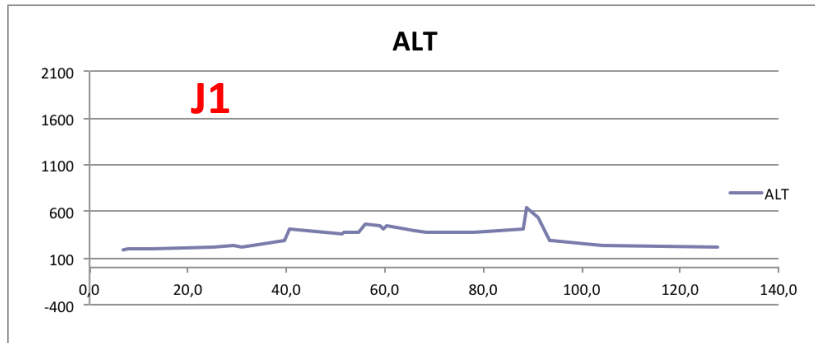
DESCRIPTION PROFIL ALTIMETRIQUE SERVICES EXPORT TRANSFERT GPS



Synthèse 1

		Petits vélos		Grands vélos	
DEPART	ARRIVEE	KM	D+	KM	D+
ST-CYR	GRENOBLE	73,2	368	127	694
URIAGE	LE MONETIER	34,2	950	94	1820
LE MONETIER	PAESANA	60,3	530	122,9	1700
PAESANA	CELLE LIGURE	67,4	680	131,4	1130
CELLE LIGURE	SESTRI LEVANTE	56,6	360	56,6	360
SESTRI LEVANTE	BOLANO	56,7	900	77,6	1510
TOTAL		335,2	3420	609,5	7214

Synthèse 2



Parcours: Rappel

Un road book sommaire sera fourni à chaque participant, cycliste ou accompagnateur
(fichier .xls, pages à imprimer)

Téléchargement de fichiers .gpx sur Internet,
site openrunner
mot clé "SCBOL"

Briefing chaque matin avant le départ

Aspect sportif: Rappel

Rouler 6 jours consécutifs à + 100km/jour
nécessite un entraînement sérieux

Penser « RECUPERATION » plutôt
que performance d'un jour

Aspect sécurité

Respect du **code de la route**, port du
casque **obligatoire**

Savoir (apprendre à) rouler « **en
groupe** » et quelquefois dans la
« **circulation** »

3 groupes de cyclistes

Répartition arbitraire à valider chaque matin

GRANDS VELOS	
NOM	PRENOM
GRAND	ALAIN
JAMET	PATRICK
RESSEGAIRE	ROGER
SARTORETTI	JEAN-PIERRE

PV G1	
NOM	PRENOM
BENAUD	SYLVIE
FRAPPIER	LYDIE
GENEVAY	RAYMOND
GUILLOT	PATRICK
LOMBARDOT	MICHEL
MAURICE	SYLVIE

SAINT-MAURICE	PHILIPPE
---------------	----------

PV G2	
NOM	PRENOM
AUGUERES	PATRICK
BULETE	PAUL ANDRE
GENIN	MURIEL
HUAS	CLAIRE
NOE	HERVE
PIRAS	GERARD
RAY	GILBERT

FRAPPIER	GERARD
----------	--------

NB: dans chaque groupe au moins une personne ayant reconnu le parcours (JPS, PG, GF, PSM)

Matériel

Chacun est responsable de son vélo
(assurance)

Révision du vélo avant le départ

Chacun emporte de quoi réparer au
moins 2 crevaisons (2 chambres à air)

Hébergement

Hôtels sur la route de Bolano

DATE	HOTEL	ADRESSE	CP	VILLE	TEL	PRIX	AVANCE	OBS	MOY
13-sept	Les mésanges	94 route des mésanges	38410	Uriage	04 38 24 10 80	73€ 1/2 pens	500	Ch 2 ou 3	73
14-sept	Violaine	route de Grenoble	05220	Monetier	04 92 24 40 94	1/2 pens 25€ + db75€, T 90€, Q100€, Qint 110€	NON	Ch 2 à 5	60
15-sept	La Coletta	Borgata Colletta, 27,		Paesana Cuneo	+39 0175 94262	60 €	NON		60
16-sept	Riviera	Via F. Colla, 55	17015	Celle Ligure	0039.019.990.541-2	45€ + cas part	Garantie CB		50
17-sept	Méditerranéo	Via Varese 20	16033	Cavi di Lavagna	+39 0185 390048	45€ + cas part	200€ CB		50
18-sept	Bolano							?	60
19-sept	Bolano							?	60

413

NB: Chacun a réglé 100€ à l'inscription et règlera 225€ avant le 6 septembre.

293

NB: Chacun prévoit de quoi payer son hébergement à Bolano

Hébergement

voir document détaillé
jour par jour

Intendance

5 véhicules

3 minibus 9 places (2 PV, 1 GV)

2 fourgons transport vélo (1 PV, 1 GV)

CONDUCTEURS		
NOM	PRENOM	AFFECTATION
EREL	IRENE	Minibus GV
GAILLARD	JANINE / MAURICE	Fourgon GV
UGHETTO	MICHELE	Fourgon PV G1 G2
GARIN MICHAUD	JOSIANE	Minibus PV G1
ZWICK	VERONIQUE	Minibus PV G2

Chaque véhicule avance par tronçons
d'environ 10km en suivant ou
précédant les cyclistes

REPORTERS		
NOM	PRENOM	ROLE
GARIN MICHAUD	JOSIANE	JOURNALISTE
THOME	MAURICE	FILM

Maurice THOME embarquera chaque jour dans
le véhicule de son choix

Josiane adressera chaque soir un « en
bref » à thierry@benvenutisaintcyr.fr
Pour diffusion sur le site
« <http://www.benvenutisaintcyr.fr/> »

Briefing chaque matin avant le départ

Aspect « juridique »

Sortie « privée » chacun s'assure
individuellement

Chacun vérifie que son contrat prévoit le
rapatriement sanitaire en cas de
nécessité

Sécurité sociale

Mettre à jour sa CARTE VITALE Europe

SPONSORING

POUR FINANCER

Maillots cyclistes,
T-shirts et médailles souvenir



PYROSCENE

Ascanis

Chez Stéphane

Clarté audition

Crédit Agricole

Frank fromages

Junique fleurs



Claire HUAS
Encadrements

La vache au pré

Lafaurie traiteur

Lafaurie primeurs

Vélonaute

Optique Molleux

Laerdal
Défibrillateurs

Notre Hymne ... pour le fun

Sur l'air de "feel the magic in the air"

<http://www.youtube.com/watch?v=6nZYbgC-xiA>

	Si t'as envie de changer d'air, allez allez allez
R	Oublie tes affaires, laisse tomber ton boulot
E	Tu gonfles bien tes chambres à air, allez allez allez
F	Enfourche ton vélo et viens à Bolano
R	
A	Se hai idea di cambiar aria, dai dai dai
I	Lasci i fatti tuoi, lasci il tuo lavoro
N	Gonfia gonfia le tue gomme, dai dai dai
	inforca la bici e vieni à Bolano

Y aura bien des cotes à grimper Oh Oh Oh
Quelques cols à escalader
Mais comme on est bien entraînés Oh Oh OH
Pas d'problèmes on va y arriver

On t'invite à la magie
Avec Patrick Josy Sylvie
Gilbert et Paul André
Michou Fifi et les GG

Irene Muriel et Lydie
Maurice Claire et Jany
Alain Raymond Roger
JP Véronique et Hervé

REFRAIN

Marc et son écharpe en travers Oh Oh Oh
Va lui aussi bien pédaler
il va rencontrer l'nouveau Maire Oh Oh Oh
Et Maurice va tous nous filmer

On t'invite à la magie
Avec Patrick Josy Sylvie
Gilbert et Paul André
Michou Fifi et les GG

Irene Muriel et Lydie
Maurice Claire et Jany
Alain Raymond Roger
JP Véronique et Hervé

REFRAIN

Notre Hymne ... pour le fun

Ou mettre l'accent?

Se hai idea di cambiar aria, dai dai dai

Lasci(a) i fatti tuoi, lasci(a) il tuo lavoro

(il faut dire lascii fatti... et lasciil tuo...)

Gonfia gonfia le tue gomme, dai dai dai

Inforca la bici e vieni a Bolano

SAINTCYR-BOLANO
à vélo in bici

