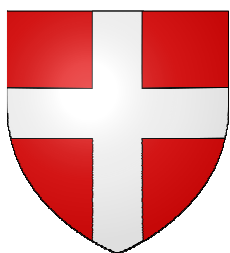
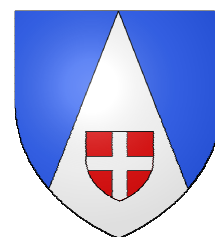


N° 111 - 1^{er} juin 2017



Sortie Exceptionnelle Menthon St Bernard (Lac d'Annecy)



du mercredi 21 Juin au dimanche 25 Juin
2017

Menthon St Bernard (Lac d'Annecy)

Du mercredi 21 juin au dimanche 25 juin 2017.

Notre point de chute se situera à Menthon St Bernard au Pavillon des Fleurs. Au bord du lac situé dans un



paysage d'exception sur la rive la plus ensoleillée du lac d'Annecy, aux portes du massif des Aravis connu pour ses multiples cols à franchir, vous découvrirez tous les plaisirs de l'eau et de la montagne. Construit à la belle époque, le pavillon est situé à 9 km d'Annecy.



F
L
A
S
H
I
N
F
O

F L A S H I N F O



Une très belle région pour pratiquer notre sport favori, *le vélo*, en parcourant & grim pant les nombreux cols à notre portée. Des petits et des

grands parcours, du vélo pour tous et abordable à tout le monde avec des groupes de niveau.

Pour les Dames au départ du village de nombreuses ballades rando dans les massifs environnants ou autour du lac vous attendent ainsi que de belles visites comme le vieux Annecy et de nombreux autres sites.

Un service de bus régulier vous mènera à Annecy entre autres.



F

Covoiturage/Transports des vélos/Numérotation des chambres.

Voir liste ci-joint.

L

Prestations incluses.

A

L'Apéro de bienvenue.

Pension complète, vin, eau et café le midi.

S

1^{er} prestation le dîner du mercredi, dernière prestation le déjeuner du dimanche qui peut être pris sous forme de panier repas.

H

Linge de toilette fourni.

Le ménage en fin de séjour.

La mise à disposition d'un local vélo.



La mise à disposition d'un espace pour les briefings.

I

L'Accès à tous les services du village vacances.

N

Wifi dans les espaces communs.

Taxe de séjour.

F

L'Assurance annulation.

Une plage privée près de la résidence pour se baigner dans le lac.

O

F

Chargement des vélos.

Le mardi 20 juin à **18 Hrs précises** au stade Colbert.

Merci à vous de respecter cet horaire.

L

Les vélos devront être dans des housses ainsi que les roues. Possibilité de prendre des roues de rechange dans des housses.

A

Merci à tous de respecter cette règle.

Nous pouvons prendre quelques sacs de voyage et valises dans le camion.

S

LES HORAIRES.

Les chambres sont disponibles à partir de 17 Hrs.

Tél : 04 50 60 12 11.

H

Pavillondesfleurs@ternelia.com

Les petits déjs de 7 Hrs30 à 9 Hrs 30.

Les déjeuners de 12 Hrs à 13 Hrs 30.

Les Briefings 19 Hrs 00.

Les diners 20 Hrs.



Les dames.

I

Pour les marcheuses et marcheurs : R D V tout les matins : ballade, rando, visite de site autour d'Annecy.

N

Les visites incontournables :

La visite du vieux Annecy.

La visite du village de Talloires.

F

La visite du village de Veyrier du lac. Faites une randonnée à la cascade d'Angon, vous avez des cascades impressionnantes, mais aussi de superbes vues sur le lac d'Annecy.

O

La visite du château de Menthon St Bernard.

F

Les cyclistes.

Départ à 8 Hrs 30. (4 Grps) Chaque groupe, partira en toute autonomie.

L

Parcours adapté donnant la possibilité à chacun de bien choisir son groupe. Les petits et grands parcours, sont sur le site "activités/ nos grands rendez vous/ 21 juin".

A

Prévoir : de bien remplir vos poches et pensez à vous alimenter tout au long de la journée.

S

Prévoir : 1 pneu + 1 portable par groupe et du matériel en cas de crevaison.

Commentaires sportifs de Daniel.

3 jours de vélo « plein » !

En effet cette sortie exceptionnelle se déroulant pas sur 5 jours ... mais avec 3 jours de vélo (jeudi vendredi et samedi), nous n'aurons pas le loisir de « rouloter » lors du 1^{er} jour... comme nous le faisons lors d'une semaine complète.

Nous vous proposons donc 3 jours de « cols » assez équivalent en termes de difficultés....

Sachant que, le dénivelé total pour les 3 jours frôlera les 9.000 m pour ceux qui prendront toutes les options !

En effet, 4 groupes de niveaux seront mis en place avec des « options » différentes en fonction des distances et des difficultés.

Grand ou petit circuit et possibilité pour ceux qui le souhaitent d'en remettre une couche en fin de parcours en allant gravir un col en +++

Exemple le jour 1, après avoir gravi le SEMNOZ, nous aurons à monter la très difficile FORCLAZ DE MONTMIN par la face sud... et pour ceux qui le souhaitent ils pourront faire demi tour et se « taper la face nord !!!!

Il en sera de même pour le JOUR 3, où les plus « fous » après les 2 COLOMBIERES et la montée de ROMME pourront en fin de journée « se finir » dans les Aravis et la « petite » croix Fry, + de 3600 m !!

I

N

F

O



F L A S H I N F O

Du vélo pour tous, comme toujours...

Seul IMPERATIF pour les participants, respecter les consignes des dirigeants et de son « patron » JEAN qui travaillent sur ce projet depuis de nombreux mois.

Autres consignes... sportives !!!

Les Règles sont simples : Chacun s'exprime dans les montées avec regroupement en haut de col.

SECURITE : soyez prudent dans les descentes, les routes sont ouvertes à la circulation !!!!

Intendance.

L'Incontournable et fidèle Dodo, sera encore une fois présent et nous apportera sa grande expérience dans le domaine du ravito.

Il sera présent autant que possible à nos côtés (ravitaillement en eau, dépannage, etc) mais sa mission principale est d'être au ravito en cours de parcours.

ATTENTION : chaque participant fera son panier repas et le déposera dans la glacière prévue à cet effet.

Numéros portables.

Dodo : 06.84.09.13.12.

Jean : 06.83.26.40.07.

A très bientôt sur les routes de la Haute Savoie et autour du verre de l'amitié.



Jean & le groupe de travail

