

CIHM Activité vélo

Vélo itinérant : Le cotentin ouest de Cherbourg à Granville, du 24 au 28 Juin 2020



4 jours de randonnée vélo itinérante de Cherbourg à Granville, en circulant sur les petites routes. La distance sera d'environ 60 à 80 km par jour, sur un parcours assez vallonné, à un rythme moyen. Des visites et/ou des poses baignades seront prévues chaque jour (selon météo).

Organisateurs:

Laurence Nordmann - Tel : 06 12 74 54 31 - 21 avenue Lulli, 78530 BUC, e-mail laurencenordmann@gmail.com
Philippe Richet - 06 62 46 92 68 (pour les circuits)

Hébergements (12 places) :

24 Juin, Cherbourg: AJ Cherbourg Octeville - 55 Rue de l'Abbaye, 50100 Cherbourg (2 km Gare SNCF). Tel 02 33 78 15 15
25 Juin, Biville: Centre d'Accueil Diocésain -1, rue Thomas Hélye 50400 BIVILLE, tel: 06 47 07 25 24
26 Juin, Barneville-Carteret: AJ, Centre Eugène Godey 18 rue des Douits 50270 Barneville-Carteret. Tél. 02.33.04.63.30
27 Juin, Gouville-sur-mer: La Filature. 35 rue du Littoral 50560 GOUVILLE-SUR-MER. Tél : 02 33 47 82 59

Parcours: 4 jours de vélo : Les circuits de 60 à 80 km, à rythme moyen sur relief assez vallonné (800 m de dénivelé le 1^{er} jour), seront guidés par Philippe Richet. Cartes Vélo: IGN 106 et 115 ou Michelin 303.

Cherbourg, Port Racine, cap de la Hague, nez de Jobourg, dunes de Biville, Flamanville, Bricquebec, Barneville-Carteret, Gouville-sur mer, Coutances, Granville.

Budget évalué à 120 €, hors transports depuis Paris, hors dîner du 27 Juin et petit déjeuner du 28 juin

Le prix du séjour comprend : les 4 nuitées des mercredi, jeudi, vendredi et samedi avec petit-déjeuner, 2 dîners mais ne comprend pas les visites, les boissons, ni le dîner du 27 Juin, ni le petit déjeuner du 28 juin (qui sera pris au restaurant et directement payé par les participants). Si besoin, le coût sera ajusté à la fin du WE.

Repas du midi:

Prévoir les 4 pique-niques des jeudi, vendredi, samedi et dimanche, ainsi que la possibilité de pique-niquer le mercredi soir. (Possibilité courses sur place, sauf le jeudi matin svp pour ne pas retarder le départ)

A prévoir:

Équipement personnel : cape de pluie, coupe-vent, affaires de rechange, affaires de toilette, serviette toilette, maillot et serviette de bains... **Sac à viande et taie d'oreiller**

Équipement vélo : vélo personnel en bon état, chambre à air rechange, kit réparations, éclairage, gilet fluo

Papiers personnels : carte adhérent CIHM, carte assurance, carte vitale....

Transport:

Voiture : Laisser sa voiture à Caen ou Bayeux, finir l'aller en train vers Cherbourg (ne pas prendre le dernier train car nombre de places vélo limité), revenir de Granville à Caen ou Bayeux en train.

Train :

- Aller Paris-St Lazare - Cherbourg (train Nomad environ 3H15) : départ 12h59, 14h59, 16h59, 17h59, 18h59
 - Retour Granville -Paris-Montparnasse (train Nomad environ 3H15) : départ 17h05, 18h41, 19h53
- A ce jour Vélo non démonté gratuit sur ces trains, selon les places disponibles lors de l'accès au train ! Bien vérifier lors de la commande et arriver en avance à la gare pour avoir une place vélo ; 3 sur certaines rames).
Pour le retour svp ne prenez pas de train le dimanche avant 17 Heures.
Pour l'aller, les retraités pourront laisser les trains de fin de journée aux travailleurs.

BULLETIN D'INSCRIPTION WE COTENTIN
Cap Ouest Cotentin, du 24 au 28 Juin 2020

Pour vous inscrire, **contactez par mail Laurence Nordmann qui vous indiquera les places disponibles.** Selon les places disponibles, vous devrez envoyer le bulletin d'inscription avec votre chèque de 120 euros, sous réserve d'être à jour de la cotisation annuelle du CIHM.

Nom, prénom :

Adresse :

N° adhérent :

Tel domicile :

Tel portable :

e-mail :

Personne à prévenir en cas d'accident et tél :

Assureur :

N° contrat ou sociétaire :

- Je souhaite être transporté(e) avec mon vélo moyennant participation aux frais
 Je dispose dans mon véhicule de ___ places disponibles et de ___ places vélos, lieu et heure de départ ___
Et je prendrai les trains complémentaires suivants :

Aller :

Retour :

- Je viens en train (horaires à indiquer) :

Aller :

Retour :

Ci-joint un chèque de **120 euros** (ordre : Laurence Nordmann - 21 avenue Lulli, 78530 BUC)

Le :

signature :

Les organisateurs sont des bénévoles. Ils ne sont ni guides, ni moniteurs, ni accompagnateurs professionnels. Chaque participant est responsable de sa propre sécurité. Une assurance individuelle est vivement recommandée.

Désistement : retenue forfaitaire de 15€. Les frais engagés non récupérables ne pourront pas faire l'objet d'un remboursement.