

Sortie Ploemeur Cyclo

Mardi 10 juillet 2018 : étape du Tour LORIENT-QUIMPER

Organisation & Logistique

Participants : 22 participants = 18 à vélo et 4 accompagnateurs en voitures

Une camionnette et 3 voitures (8pl de JP Balcon, 7pl de Jacky, 4pl d'Alex) celle d'Alex sera présente à l'arrivée.

Le fourgon sera au parking de la Longère le **mardi 10 juillet** à 7h15 pour charger les affaires personnelles, le matériel de réparation et l'eau.

Départ des vélos à **7h30 de La Longère** pour un tour autour de l'église avant de prendre la direction du Fort bloqué/Guidel plage....

Pause-café à Concarneau

Pique-nique à Saint Goazec pour tous au kilomètre 90 (Le ravito sera pris à Ploemeur par JLT : sandwich + tarte + boissons)

Arrivée prévisible à Quimper vers 19 heures

Coût à régler sur place : **15€/pers** pour la logistique et le pique-nique du midi

Prévoir au budget club la dépense essence, en eau pour les pauses matin et après-midi.

Le parcours :

Ploemeur, Fort Bloqué, Clohars Carnoet, Moelan sur mer, Riec sur Belon, Pont-Aven, Trégunc, Concarneau, anse Saint Jean,

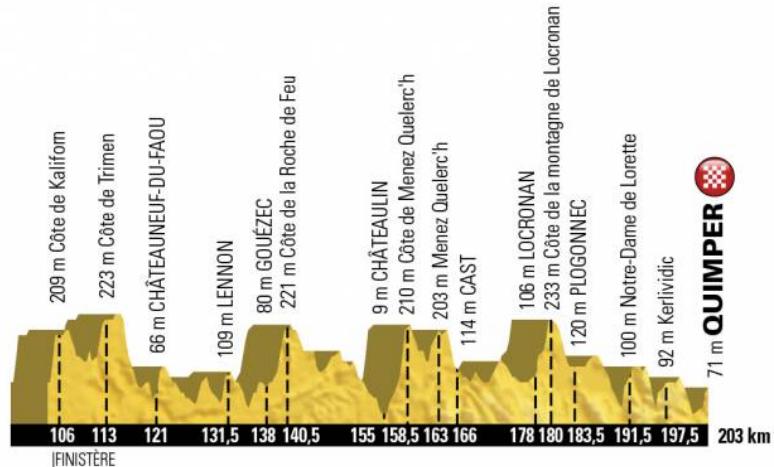
Beg Menez, Saint Yvi, Elliant, Tourch, Coray, Roudouallec, Saint Goazec, Trévarez, Chateauneuf du Faou, Penn ar Stang, Lennon, Gouezec, Ty Daoudal, Chateaulin, Cast, Kergoat, Locronan, Quimper.



Le profil du parcours :

Une fois passé Concarneau, l'étroitesse des routes et la répétition des côtes sur les 100 derniers kilomètres (5 dont trois de catégorie 3) rendent le parcours difficile et accidenté. Montées raides dès la sortie de St Goazec à Kaliforn et à Trimen (cat4), autour de Chateaulin avec les côtes de la Roche du feu et du Menez Quelerc'h (la plus dure), puis la côte de la Montagne de Locronan (cat3) avant le final au sommet de la côte de la rue Stang Bihan à Penvillers ! (1km à 4,8%).

Le profil des 100 derniers kilomètres :



Quelques conseils :

- acquérir un bon niveau d'entraînement pour ces 200 km fortement accidentés sur la deuxième partie du circuit
- vérifier le bon état mécanique des vélos avant de partir
- prévoir bidons d'eau et ravitos personnels
- tenues adaptées en fonction des prévisions météo sur la journée
- avoir les n° de téléphone des chauffeurs des véhicules
- amener une « couverture » pour protéger chaque vélo pour le retour dans le fourgon