



**FÉDÉRATION FRANÇAISE de CYCLOTOURISME**

Club Cyclotouriste du Pays d'Olmes

*Siège Social Hôtel de Ville*

09600 LAROQUE D'OLMES

<http://club-cyclo-olmes.ffct.org/>



# Programme 2019



**CLUB CYCLO du PAYS d'OLMES**

**À vélo tout est plus beau !**

## SOMMAIRE

<b>LE GROUPE Cyclo COOL</b> .....	2
<b>PROGRAMME Cyclo COOL 2019</b> .....	3
JANVIER 20 à 25 KM	3
FEVRIER 25 à 30 km	3
MARS 30 à 35 km	3
AVRIL 35 à 40 km	3
MAI 40 à 45 km	3
JUIN 45 à 50 km	4
JUILLET 40 à 50 km	4
AOÛT (sorties libres)	4
SEPTEMBRE 30 à 35 km	4
OCTOBRE 35 à 30 km	5
NOVEMBRE 30 à 25 km	5
DECEMBRE 30 à 25 km	5

### LE GROUPE Cyclo COOL

A la demande d'épouses de membres du club, le groupe Cyclo COOL a été créé en décembre 2016.

- **Objectifs du Groupe Cyclo-COOL** : pratiquer le VELO LOISIR sur **des parcours progressifs de 20 à 50 km** en fin de saison à des vitesses adaptées.
- **Quand ?** : **le jeudi après midi de 13H30 à 17H ou 8H30 à 12H les mois de juin juillet et Août**
- **Où ?** : sur **la voie verte** pour les premières sorties afin de bien maîtriser la bicyclette et s'habituer à rouler en groupe puis sur **les petites routes** du Pays d'Olmes-Mirepoix.
- **Départs ?** : Afin de varier les parcours les départs pourront s'effectuer de plusieurs lieux différents :
  - Lavelanet : entrée voie verte
  - Laroque : 4 chemins
  - Mirepoix : parking ancienne gare
  - St Quentin : parking dans village...etc
- **Programme** : des parcours sont sélectionnés tous les jeudis de janvier à juillet et de septembre à décembre sauf jours fériés. Ils peuvent être modifiés en fonction des pratiquants présents.
  - Petits exercices de maîtrise de la bicyclette pour les « recommençants »
  - Visites de sites et de villages sur le circuit
  - Une sortie sur la journée avec pique-nique en fin de saison etc....
- **Vitesse moyenne** : de 15 à 18 km/h
- **Conditions météo**: la sortie à lieu si les conditions météos sont favorables : pas de pluie, pas de vent fort, température > 8 à 10°C.  
Voir prévisions météo sur : [https://www.tameteo.com/meteo\\_Laroque+dOlmes-Europe-France-Ariege--1-38528.html](https://www.tameteo.com/meteo_Laroque+dOlmes-Europe-France-Ariege--1-38528.html)
- **Encadrement** : Alain Pujol - Louis Roudière -Denis Toustou- Guy Gallardo ....autres volontaires membres du club
- **Points focaux**:
  - **Alain Pujol** chargé de transmettre et de confirmer **les infos par mail la veille de la sortie** hebdomadaire ainsi que de recueillir les remarques et propositions  
tél : 05 34 14 00 89 mail : alain.pujol5@orange.fr
  - **Guy Gallardo** secrétaire du club tél : 05 61 01 48 35 mail: guy.gallardo@libertysurf.fr
  - **Denis Toustou** tél : 06 89 16 97 47 mail : denis.toustou@live.fr

## PROGRAMME Cyclo COOL 2019

DATE	Départ	Km	m	N°Open Runner	Parcours
<b>JANVIER 20 à 25 KM</b>					
Jedi 3					Trêve des Confiseurs
Jedi 10	Lavelanet	21	128	<a href="#">7878998</a>	L'Aiguillon Labastide Le-Peyrat retour par Voie verte Labastide Laroque Lavelanet
Jedi 17	Mirepoix	23	148	<a href="#">7100665</a>	D625 Peyrie-Peyrot Les-Bessous Manse Mirepoix
Jedi 24	St Quentin	23	191	<a href="#">8165300</a>	D307 D407 Labastide/Bous Château de Lagarde Village (petite route Hers rive droite) Granjou Camon D7 Lagarde St Quentin
Jedi 31	St Quentin	25	164	<a href="#">7100466</a>	Lagarde Moulin-neuf Bedou Mirepoix Labastide-Bous D407 ZA D307 St Quentin
<b>FEVRIER 25 à 30 km</b>					
Jedi 7	Laroque	26	204	<a href="#">7100443</a>	Léran Belloc Lagarde St Quentin Aigues-Vives (village) Laroque
Jedi 14	Mirepoix	24	203	<a href="#">7100652</a>	Moulin-neuf Cazals Malegoude Framenou D119 Ste Foi Mirepoix
Jedi 21	Mirepoix	25	250	<a href="#">8165196</a>	Labastide/bous. St Julien Limbrassac Senesses Besset Mirepoix
Jedi 28	Lavelanet	28	209	<a href="#">7140317</a>	St Nestor Villeneuve rte-de Bénaix D210 Malbastit Lavelanet l'Aiguillon Labastide Laroque Lavelanet
<b>MARS 30 à 35 km</b>					
Jedi 7	Laroque	29	219	<a href="#">7100455</a>	Léran Camon Belloc Léran Aigues-Vives Laroque
Jedi 14	Laroque	32	230	<a href="#">7100420</a>	LaBastide Ste-Colombe Chalabre Le-Lac Ste-Colombe Labastide Laroque
Jedi 21	Mirepoix	31	327	<a href="#">7446405</a>	Moulin-neuf Caudeval Escueillens St Gaudéric Mirepoix
Jedi 28	Mirepoix	30	353	<a href="#">8172121</a>	D625 Peyrie Peyrot D50à dr D328 Lafage D106 St Aulin Mirepoix
<b>AVRIL 35 à 40 km</b>					
Jedi 4	Laroque	35	313	<a href="#">5452034</a>	La-Bastide L'Aiguillon Bélesta <b>COL DEL TEIL - LA PLATRIERE</b> Rivel Ste-Colombe La-Bastide Laroque
Jedi 11	Mirepoix	36	308	<a href="#">9303845</a>	D625 Peyrie-Peyrot Les-Bessous XD25 Lafage Ribouisse D6 Plavilla Ste-Foi D64 D119 Mirepoix
Jedi 18	Laroque	36	400	<a href="#">9323542</a>	Aigues-Vives Karting Limbrassac St-Julien Labastide/bous Lagarde Camon Léran Laroque
Jedi 25	St Quentin	37	385	<a href="#">7879371</a>	Labastide-Bous. St Julien Limbrassac Senesse Besset Mirepoix Moulin neuf Lagarde St Quentin
DIMANCHE 28 AVRIL					<b>JOURNEE de la FEMME et de la FAMILLE à LESPARROU</b> <i>Organisée par le CCPO</i>
<b>MAI 40 à 45 km</b>					

DATE	Départ	Km	m	N°Open Runner	Parcours
Jeudi 2	Laroque	42	251	<a href="#">6714608</a>	St-Quentin Labastide-Bous Lagarde Camon Chalabre Ste-Colombe Labastide Laroque
Sam 4	<b>BREVET CLUB de 50 km sur la journée avec repas</b>				
Jeudi 9	Lavelanet	41	415	<a href="#">7446181</a>	Raissac Rappy Lieurac Senesse Limbrassac Aigues-Vives Laroque Lavelanet
Jeudi 16	Laroque	43	405	<a href="#">6712308</a>	St-Quentin Lagarde Moulin-neuf <b>TREZIERS</b> Corbières Camplimoux Camon Belloc Léran Laroque
Jeudi 23	Laroque	40	528	<a href="#">5459301</a>	VV Lavelanet <b>ROQUEFIXADE</b> St-Cirac D 117 Nalzen Lavelanet Laroque
Jeudi 30	<b>ASCENSION (randonnée de Quillan)</b>				
<b>JUIN 45 à 50 km</b>					
Jeudi 6	Laroque	44	373	<a href="#">6714667</a>	ST Quentin Lagarde Moulin-neuf Mirepoix Besset Mazeroles St-Julien- de-Gras-Capou La-Bastide-de Bous. Laroque
Jeudi 13	Laroque	45	518	<a href="#">8178015</a>	Lavelanet Rapy <b>Le-CARLA SARNAC</b> Merviel Engraviès Dun Lieurac Laroque
Jeudi 20	<b>RANDO sur la journée avec PIQUE NIQUE à définir</b>				
Jeudi 27	Laroque	42	401	<a href="#">6717444</a>	Léran <b>LE-PEYRINET</b> Labastide/Hers Rivel <b>LA-PLATRIERE</b> Bélesta L'Aiguillon Labastide/Hers Laroque
<b>JUILLET 40 à 50 km</b>					
Jeudi 4	Laroque	50	738	<a href="#">5459318</a>	Lavelanet <b>ROQUEFIXADE</b> St-Cirac Caraybat St-Paul Nalzen Lavelanet Laroque
Jeudi 11	Lavelanet	47	608	<a href="#">7446270</a>	Raissac Rappy Carol <b>COL-de PY</b> Le-Bousquet Carla Lieurac Laroque VV Lavelanet
Jeudi 18	Lavelanet	48	420	<a href="#">7524935</a>	Bélesta <b>COL- del-TEIL</b> Babourade Lac de Puivert Chalabre Ste Colombe Labastide Laroque Lavelanet
Jeudi 25	Laroque	50	433	<a href="#">9332926</a>	St-Quentin Lagarde Moulin-Neuf Caudeval Peyrefitte Courtauly <b>LA- FLOTTE</b> Camplimoux Camon Patris Léran Laroque
<b>AOÛT (sorties libres)</b>					
Jeudi 1	<b>BONNES VACANCES</b>				
Jeudi 8	Sortie libre				
Jeud15	Sortie libre				
Jeud22	<b>FERIE</b>				
Jeud29	Sortie libre				
<b>SEPTEMBRE 30 à 35 km</b>					
Jeudi 5	Laroque	29	219	<a href="#">7100455</a>	Léran Camon Belloc Léran Aigues-Vives Laroque
Jeudi 12	Mirepoix	37	231	<a href="#">7100644</a>	Teilhet Vals Font-Communal Les-Issards Vira Senesse Besset Mirepoix
Jeudi 19	Lavelanet	34	280	<a href="#">9325307</a>	L'Aiguillon Bélesta Fougax <b>GORGES-de-La-FRAU</b> Pélail et retour

DATE	Départ	Km	m	N°Open Runner	Parcours
<b>DIMANCHE 23 SEPTEMBRE</b>					<b>JOURNEE des VOIES VERTES</b> <i>soutien à la Voie Verte Lavelanet Bram</i>
Jedi 26	Laroque	35	236	<a href="#">8009420</a>	Léran Patris Camon Chalabre Le Lac Ste Colombe Labastide Laroque
<b>OCTOBRE 35 à 30 km</b>					
Jedi 3	Mirepoix	34	348	<a href="#">8172149</a>	Moulin-Neuf Caudeval Escueillens D46 St-Gaudéric Mirepoix
Jedi 10	Laroque	34	280	<a href="#">5454938</a>	Lavelanet L'Aiguillon La Bastide Ste-Colombe Le-Lac Léran Laroque.
Jedi 17	Laroque	35	360	<a href="#">5453592</a>	Labastide Ste-Colombe Rivel <b>LA PLATRIERE</b> Col-del-Teil Bélesta Labastide/Hers Laroque
Jedi 24	Laroque	36	340	<a href="#">7092818</a>	Léran Camon Lagarde Labastide-Bous. St-Julien Limbrassac Aigues-Vives Laroque
Jedi 31	St Quentin	30	238	<a href="#">7100478</a>	Lagarde Moulin neuf Cazals Malegoude Mirepoix St Quentin
<b>NOVEMBRE 30 à 25 km</b>					
Jedi 7	Laroque	31	262	<a href="#">9325235</a>	Aigues-Vives Karting Limbrassac Le-Pape Senesse Dun Lieurac Le-Sautel Laroque
Jedi 14	Laroque	32	230	<a href="#">7100420</a>	Labastide/Hers Ste-Colombe Chalabre Le-Lac Ste-Colombe Labastide Laroque
Jedi 21	Laroque	30	235	<a href="#">7100410</a>	Léran Camon (petite route à droite au pont) Lagarde St Quentin Laroque
Jedi 28	Lavelanet	28	260	<a href="#">5452021</a>	Laroque Labastide/Hers <b>L'AIGUILLON</b> Lavelanet Nestor Villeneuve <b>LA PAILLASSE</b> Les-Chaubets - Lavelanet
<b>DECEMBRE 30 à 25 km</b>					
Jedi 5	St Quentin	29	238	<a href="#">7100478</a>	Lagarde Moulin-neuf Cazals Malegoude Mirepoix St-Quentin
<b>Samedi 7</b>					<b>RANDO TELETHON 2019</b> <i>RDV au marché couvert de Lavelanet</i>
Jedi 12	Laroque	29	219	<a href="#">7100455</a>	Léran Camon Belloc Léran Aigues-Vives Laroque
Jedi 19	Mirepoix	25	250	<a href="#">8165196</a>	Labastide-Bous. St-Julien Limbrassac Senesses Besset Mirepoix
Jedi 26					<b>TRÈVE de NOEL</b>



**JOYEUSES FETES**