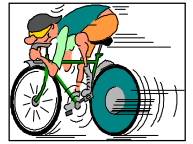




CIHM Section vélo



En étoile autour de Yvetot le long de la Seine, en Normandie

4 jours, du vendredi 31 mai au lundi 3 juin 2024. Rendez-vous au gîte à Yvetot jeudi 30 mai soir



Circuits de 75 à 85 km. Sur du plat, allure modérée
Groupe de 10 personnes

Organisateurs

Jacques Nordmann - Tel : 06 23 47 47 60 - 21 avenue Lulli, 78530 BUC - e-mail nordmannjacques@gmail.com

Laurence Nordmann - Tel : 06 12 74 54 31

Hébergements :

Gîte à Environville, à 8 Km de la gare d'Yvetot

Parcours:

Guide « La Seine à vélo »

Les circuits sont prévus entre 75 et 85 km, à rythme modéré dans un relief essentiellement plat, le long de la Seine et sont ponctués de beaux endroits à voir et de visites (Etretat, Jumièges, Veulettes sur mer, Le Havre ...), avec bains de mer si le temps le permet. Attention, 2 des parcours incluent un retour en train à Yvetot (1/2h et ¼ d'h)

Budget évalué à 171 €, hors transport

Le prix du séjour comprend : les 4 nuitées du jeudi au lundi matin (dont ménage), 2 repas organisateur, apéros et pdj. Le repas prévu au restaurant sera réglé par chacun. Le coût sera ajusté à la fin du Week-end, si besoin.

Repas:

Prévoir au moins 1 picnic pour le déjeuner du vendredi et votre repas à l'arrivée le jeudi soir. Les organisateurs amènent les pdj, 2 repas du soir sur les 3 ... et l'apéro

A prévoir:

Equipement personnel : cape de pluie, coupe-vent, affaires de rechange, affaires de toilette, ...

Equipement vélo : vélo personnel en bon état, chambre à air de rechange, kit réparations ...

Papiers personnels : n° d'adhérent CIHM, carte assurance, carte vitale...

Transport:

- Covoiturage en après-midi le jeudi 30 mai, à organiser avec répartition des frais ou Train Paris St Lazare - Yvetot (durée # 2h en direct)
Les horaires sont donnés ci-dessous à titre indicatif, (vérifier le transport des vélos)
 - ✓ Aller le jeudi 30 mai : par trains direct Nomad (heures à vérifier)
Gare Paris Saint Lazare, 14h40 - Yvetot 16h26
Gare Paris Saint Lazare, 15h40 - Yvetot 17h26
 - ✓ Retour le lundi 3 juin : Pas trop tôt pour avoir le temps d'arriver à la gare - exemple
Si retour gîte : Yvetot - Paris Gare St Lazare : 16h37 (TER) ou 17h32 (Nomad) OU sinon en allant directement à Rouen avec ses bagages sur le vélo : Rouen - Paris Gare St Lazare 17h09 (TER)

Nota : Réservation vélo en Région Normandie : La réservation d'une place vélo est obligatoire et gratuite lors de l'achat de votre billet (nombre de places vélos limité). Vélos sous housse conseillés avec accès à bord sans condition.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Autour de Yvetot. Sortie « La Seine en Normandie » du jeudi 30 mai au lundi 3 juin 2024 pour 10 personnes. Sur nos vélos du vendredi 31 mai matin au lundi 3 juin 2024 au soir - 4 jours de vélo pour environ 300 Km

Pour vous inscrire, contactez par SMS Laurence Nordmann (06 12 74 54 31) qui vous indiquera les places disponibles.

Selon les places, vous devrez envoyer le bulletin d'inscription avec votre chèque à l'ordre de Jacques Nordmann, 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) moyennant participation aux frais
- Je dispose dans mon véhicule de ___ places disponibles et de ___ places vélos
- Je viens en train (horaire à indiquer)

Ci-joint un chèque de 171 euros (ordre : Jacques Nordmann - 21 avenue Lulli, 78530 BUC) (à multiplier par le nombre de personnes)

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 facultative, couvrant les accidents corporels (assurance individuelle accident) ainsi que les frais de recherche, de secours, d'évacuation et de rapatriement, est vivement conseillée (voir brochure et site du CIHM)

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