



CIHM Section vélo



En étoile autour de Thury Harcourt, en Suisse Normande

4 jours, du vendredi 2 au lundi 5 juin 2023. Rendez-vous au gîte à Donnay jeudi 1^{er} juin soir



Circuits de 60 à 75 km. Vallonné, 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 Donnay, la ferme aux Moines : 698 rue de la gouitière, M. et Mme Pollenne (02 31 52 04 65) à 6 Km de Thury. Draps inclus mais pas les serviettes de bain. **Attention, la gare de Caen est à 32 Km du gîte** par la voie verte, donc partir assez tôt jeudi ou utiliser le covoiturage

Parcours:

Carte IGN au 100000 ième : top100 n° 116 et 117

Les circuits sont prévus entre 60 et 77 km, à rythme modéré dans un relief bien vallonné et sont ponctués de beaux endroits à voir et de visites (belvédère de la roche d'Oëtre, la Francette le long de l'Orne, les monuments de Caen, la ville de Falaise ...). Pour faciliter les retours en train, le dernier jour se déroule à Caen

Budget évalué à 182 €, hors transport

Le prix du séjour comprend : les 4 nuitées du jeudi au lundi matin (dont ménage), 3 repas traiteurs, et les pdj. 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 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:

- Privilégier le covoiturage en après-midi le jeudi 1^{er} juin, à organiser avec répartition des frais ou Train Paris St Lazare - Caen (durée Paris-Caen # 2h en direct)
Les horaires sont donnés ci-dessous à titre indicatif, (vérifier le transport des vélos). A priori, pour ceux qui prennent le train, rdv devant le quai à 13h40 jeudi
- ✓ Aller le jeudi 1^{er} juin : par trains Nomad
Gare Paris Saint Lazare, 13h56 - Caen 16h03
Gare Paris Saint Lazare, 15h58 - Caen 17h58
- ✓ Retour le lundi 5 juin : par train Nomad
Caen - Paris Gare St Lazare : 16h57 - 19h01

BULLETIN D'INSCRIPTION

En étoile autour de Thury Harcourt, en Suisse Normande

4 jours à vélo, du vendredi 2 au lundi 5 juin 2023. Rendez-vous au gîte à Donnay jeudi 1^{er} juin soir

Pour vous inscrire, contactez par mail Jacques Nordmann qui vous indiquera les places disponibles. Selon les places, vous devrez envoyer le bulletin d'inscription avec votre chèque à l'ordre de Jacques (ou Laurence) 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 (formule proposée, si vous êtes d'accord : 0,1€/km à répartir hors conducteur-proprétaire + péages à répartir sur tous)
- Je dispose dans mon véhicule de ___ places disponibles et de ___ places vélos
- Je viens en train (horaire à indiquer)

Ci-joint un chèque de 182 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.