



Club Inter-sports et de Haute Montagne

Activité Vélo

La côte d'Azur de Marseille à Menton du 19 octobre au 28 octobre 2024

Randonnée vélo itinérante à partir de Marseille jusqu'à Menton en suivant au plus près la mer en prenant des voies cyclables si possible et des routes. Il y aura quelques arrêts pour des visites. La distance quotidienne sera d'environ 40km/65km sur un parcours vallonné.

Programme, itinéraires

Rendez-vous en fin d'après-midi à l'hôtel à Marseille le 19 octobre

le 20 : Marseille-Bandol, 60km, 400m de montée

le 21:Bandol-Hyères par la presqu'île du cap Sicié, 65km

le 22 Hyères Porquerolles en bateau : 20km pour l'aller-retour au débarcadère et 20km sur l'île

le 23 Hyères – Le Lavandou par le cap blanc, le cap Bénat et Borme Les Mimosas : 60km

le 24 Le Lavandou–Sainte Maxine par Le Rayol, Saint Tropez et Port Grimaud: 60km

le 25 Sainte Maxine – Cannes par le groupe épiscopal de Fréjus et l corniche d'Or : 55km

le 26 Cannes – Nice (visite de la ville) par le cap d'Antibe : 41 km

le 27 Nice-Menton par Saint Jean Cap Ferrat et Monaco 40km,

le 28 Menton puis train pour Paris

Organisateurs : Claudine Olivier : 06 77 95 96 29 , claudine.olivier20@orange.fr
Marie-Cécile Blandeau : moncanaribleu@orange.fr

Hébergement : Nous serons hébergés en hôtels simples .
Groupe de 8 personnes maximum

Inscription : Contacter Claudine par SMS ou mail pour savoir s'il reste de la place avant envoi du bulletin.
Ensuite envoyer la fiche complétée avec versement de 450 euros à l'ordre de Claudine OLIVIER pour confirmation, sous réserve d'être à jour de la cotisation annuelle du CIHM.

Transport : pour l'aller le samedi 19 octobre : Train TGV Paris-Marseille dans la journée (chaque participant prend ses billets) prévoir une housse -vélo (1)
Rendez-vous pour le 19 en fin d'après-midi à l'hôtel à Marseille avec son pique nique pour le lendemain.
Pour le retour le lundi 28, Menton -Paris : TER Menton-Nice puis Nice-Paris (1)
(1) Il peut y avoir une ouverture de train couchette pour l'aller comme pour le retour à voir avec la SNCF.

Repas : le déjeuner sera toujours en pique nique, et le soir dîner au restaurant.
Ne sont pas compris les dîners et les boissons.

Équipement personnel : cape de pluie ou kway, gilet fluorescent, affaires de toilette et de rechange, maillot et serviette...

Équipement vélo : Vélo personnel chambre à air de rechange, éclairage, kit de réparations, câbles de freins et de dérailleurs...
Le port du casque est très vivement recommandé.

VAE : Non accepté (problèmes de transport dans le train et de batterie pour les portions de parcours accidentées)

Papiers personnels : carte adhérent CIHM, carte assurance, carte vitale, carte mutuelle, carte identité

La côte d'Azur de Marseille à Menton du 19 octobre au 28 octobre 2024

Bulletin d'inscription et chèque à adresser à Claudine OLIVIER (après contact avec elle ,
l'adresse postale sera donnée après confirmation par SMS ou mail.) :

Nom : Prénom :

N° adhérent :

Adresse :

Tel portable : Adresse mail :

Personne à prévenir en cas d'accident : Nom :

Tel :

Assureur : N° contrat ou sociétaire :

Les organisateurs sont des bénévoles. Ils ne sont ni des guides, ni des moniteurs, ni des accompagnateurs professionnels.
Chaque participant est responsable de sa propre sécurité et doit respecter le Code de la Route.
Une assurance individuelle est très vivement conseillée (voir les informations sur le site du Cihm).
Désistement : retenue forfaitaire de 15€ quelles que soient la date et la cause du désistement.
Les frais engagés et non remboursés par les prestataires seront retenus

Pour ma réservation, je verse 450 euros par chèque à l'ordre de : Claudine OLIVIER

Le : signature :