



LIMOUX EN PYRÉNÉES AUOISES

13 ET 14 JUILLET

INSCRIPTION EN LIGNE // WWW.FFVELO.FR



FÉDÉRATION
FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME



CYCLOMONTAGNARDE LIMOUX EN PYRÉNÉES AUDOISES

4 FORMULES - 1 OU 2 JOURS

CM - S ▶ 219 km ↗ 3 630 m

CM - M ▶ 239 km ↗ 4 004 m

CM - L ▶ 269 km ↗ 5 402 m

CM - XL ▶ 289 km ↗ 5 776 m



Pour cette dix-huitième édition, le Cyclo club limouxin vous propose de découvrir les Pyrénées audoises.

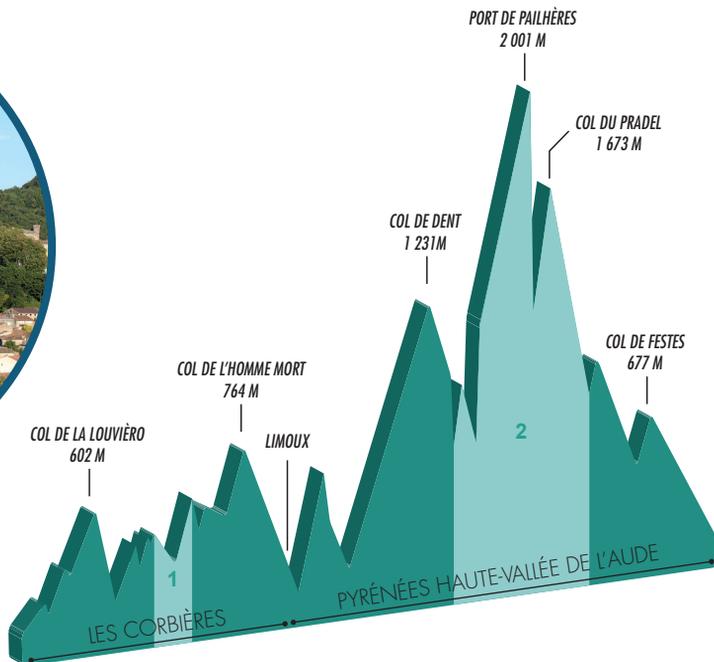
Chacun y trouvera sa mesure, avec deux options pouvant s'ajouter à un parcours de base accessible.

La première partie vous fera découvrir le **massif des Corbières**. Après avoir traversé une partie des vignobles de l'appellation "Limoux", vous évoluerez dans une nature méditerranéenne, en passant au pied du château de Termes, en lice pour le patrimoine mondial de l'Unesco. À partir de là, vous pourrez adapter votre parcours en explorant la portion la plus sauvage de ce massif.

En deuxième partie, les parcours des **Pyrénées Haute-Vallée de l'Aude** vous ouvriront leurs portes. Vous remonterez le cours torrentiel de l'Aude jusqu'au magnifique défilé de la Pierre Lys, terrain de jeux des adeptes de sports en eaux vives. Vous passerez ensuite une succession de cols de moyenne, voire haute montagne, du petit au grand plateau de Sault.

Pour les plus "Expérimentés", c'est le mythique Port de Pailhères qui vous attend, suivi du Col du Pradel.

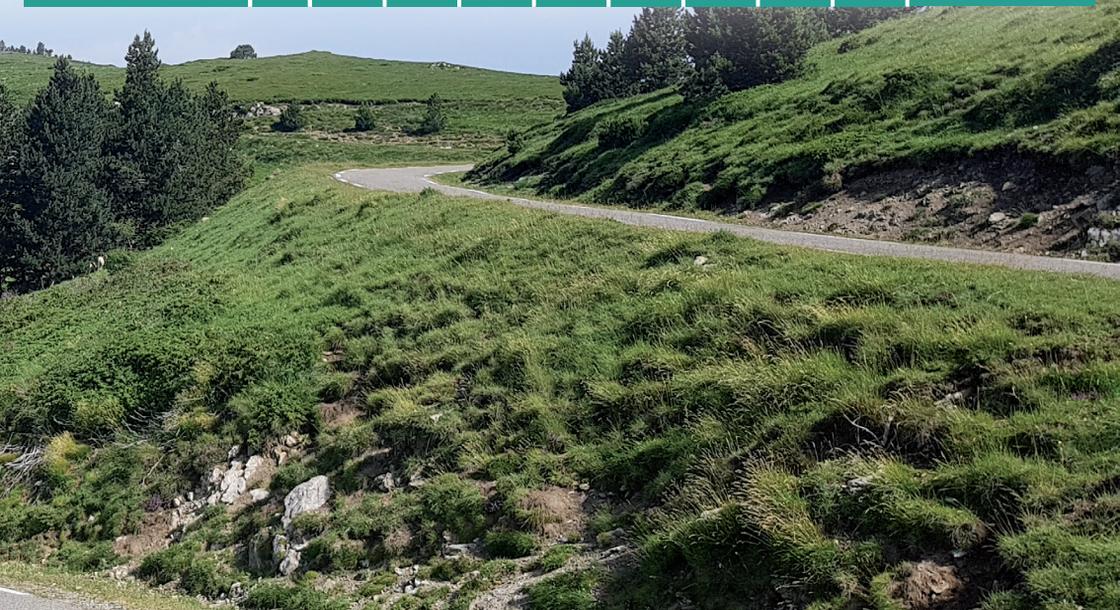
Tous les parcours mèneront à Espezel, lieu du repas, avant de rejoindre le château de Puivert et de redescendre vers la cité blanquetière pour partager le pot de l'amitié à base de crémant.



Lieu	Alt.	CM - S		CM - M		CM - L		CM - XL		Infos
		KM	↗	KM	↗	KM	↗	KM	↗	
Limoux	170					170				<i>Départ</i>
Pieusse	188	2,6	28	2,6	28	2,6	28	2,6	28	
▲ Col d'Al Bosc	250	5,6	94	5,6	94	5,6	94	5,6	94	
▲ Col de Limoux	280	9,9	180	9,9	180	9,9	180	9,9	180	
▲ Gardie	236	10,9	180	10,9	180	10,9	180	10,9	180	
Villebazy	251	14,1	235	14,1	235	14,1	235	14,1	235	
▲ Pas de la Crozette	405	18,3	395	18,3	395	18,3	395	18,3	180	
Bescatel et Buc	368	20,0	395	20,0	395	20,0	395	20,0	395	
Caunette-sur-Lauquet	440	27,7	605	27,7	605	27,7	605	27,7	605	
▲ Col de la Louvière	602	31,3	764	31,3	764	31,3	764	31,3	764	
Lairière	440	34,0	764	34,0	764	34,0	764	34,0	764	
Vigneville	242	40,1	768	40,1	768	40,1	768	40,1	768	
Termes	351	46,6	895	46,6	895	46,6	895	46,6	895	<i>Contrôle - Ravitaillement</i>
▲ Col Caroun	472	48,9	1 022	48,9	1 022	48,9	1 022	48,9	1 022	
▲ Col de Termes	351	49,9	1 056	49,9	1 056	49,9	1 056	48,9	1 056	
▲ Col de Bedos	485	53,2	1 100	53,2	1 100	53,2	1 100	53,2	1 100	
▲ Col Saint-Martin	492	////	////	56,0	1 145	////	////	56,0	1 145	
Davejean	444	////	////	58,6	1 148	////	////	58,6	1 148	
▲ Col du Prat	455	////	////	59,0	1 148	////	////	59,0	1 148	
▲ Col des Bancs	441	////	////	63,2	1 235	////	////	63,2	1 235	
Dernacueillette	354	////	////	65,5	1 238	////	////	65,5	1 238	
Massac	470	////	////	69,3	1 367	////	////	69,3	1 367	
▲ Col de la Cascagne	623	////	////	71,8	1 518	////	////	71,8	1 518	
Laroque-de-Fa	466	56,0	1 133	75,5	1 518	56,0	1 133	75,5	1 518	
▲ Col des Fourches	565	58,5	1 237	77,7	1 620	58,5	1 237	77,7	1 620	
Mouthoumet	538	59,6	1 237	79,0	1 621	59,6	1 237	79,0	1 621	<i>Contrôle - Ravitaillement</i>
Saint-Pancrasse	512	67,7	1 382	86,2	1 750	67,7	1 382	86,2	1 750	
▲ Col de l'Homme Mort	764	74,2	1 628	93,7	1 941	74,2	1 628	93,7	1 941	
Villardebelle	546	78,7	1 628	98,2	2 009	78,7	1 628	98,2	2 009	
Belcastel et Buc	368	85,0	1 651	105,0	2 009	85,0	1 651	105,0	2 009	
Saint-Polycarpe	168	90,7	1 652	110,0	2 027	90,7	1 652	110,0	2 027	
Limoux	170	98,0	1 663	118,0	2 037	98,0	1 663	118,0	2 037	<i>Touristes - Neutralisation Rand. : plateau-repas</i>



Roquetaillade	367	108,5	1 904	128,5	2 278	108,5	1 904	128,5	2 278	
Conilhac-la-Montagne	442	110,2	2 016	130,2	2 390	110,2	2 016	130,2	2 390	
Espéraza	242	118,5	2 025	138,5	2 399	118,5	2 025	138,5	2 399	
Campagne-sur-Aude	255	123,0	2 055	143,0	2 429	123,0	2 055	143,0	2 429	
Quillan	290	128,0	2 090	148,0	2 464	128,0	2 090	148,0	2 464	
Belvianes	319	132,5	2 152	152,5	2 526	132,5	2 152	152,5	2 526	Contrôle - Ravitaillement
Cailla	507	142,0	2 378	162,0	2 752	142,0	2 378	162,0	2 752	
▲ Col de Nadiou	1 055	149,0	2 964	169,0	3 322	149,0	2 964	169,0	3 322	
▲ Pas Del Corps	1 132	150,5	3 034	170,5	3 408	150,5	3 034	170,5	3 408	
▲ Col de Dent	1 231	152,4	3 133	172,4	3 268	152,4	3 133	172,4	3 268	
▲ Col de Pradel	1 075	155,3	3 133	175,3	3 268	155,3	3 133	175,3	3 268	
▲ Col de Triby	1 039	156,4	3 133	176,4	3 268	156,4	3 133	176,4	3 268	
Bessède-de-Sault	920	158,0	3 133	178,0	3 268	158,0	3 133	178,0	3 268	
▲ Col Notre-Dame	950	159,2	3 133	179,2	3 268	159,2	3 133	179,2	3 268	
Aunat	941	161,4	3 202	181,4	3 576	161,4	3 202	181,4	3 576	
Rodome	922	163,2	3 222	183,2	3 596	//////	//////	//////	//////	
▲ Col des Aychides	1 007	//////	//////	//////	//////	162,4	3 222	182,4	3 596	
▲ Col des Clausels	977	//////	//////	//////	//////	163,6	3 222	183,6	3 596	
Fontanès-de-Sault	905	//////	//////	//////	//////	166,2	3 225	186,2	3 599	
Rouzes	974	//////	//////	//////	//////	172,4	3 613	192,4	3 987	Contrôle - Ravitaillement
Mijanès	1 130	//////	//////	//////	//////	174,3	3 638	194,3	4 012	
▲ Port de Pailhères	2 001	//////	//////	//////	//////	185,4	4 419	205,4	4 793	
Lavail	1 138	//////	//////	//////	//////	196,6	4 424	216,6	4 798	Contrôle - Ravitaillement
▲ Col du Pradel	1 673	//////	//////	//////	//////	204,1	4 973	224,1	5 347	
Niort-de-Sault	851	//////	//////	//////	//////	216,8	4 986	236,8	5 360	
▲ Col des Rives	907	172,8	3 373	192,8	3 747	223,1	5 154	243,1	5 528	
Espezet	902	173,7	3 373	193,7	3 747	224,0	5 154	244	5 528	Contrôle - Ravitaillement ou plateau-repas
▲ Col du Chandelier	854	181,4	3 397	201,4	3 771	231,7	5 178	251,7	5 552	
Lescale	664	184,7	3 397	204,7	3 771	235,0	5 178	255,0	5 552	
Puivert	480	189,7	3 400	209,7	3 774	240,0	5 181	260,0	5 555	
▲ Col des Tougnets	558	193,6	3 491	213,6	3 865	243,9	5 272	263,9	5 646	
▲ Col de Festes	674	197,0	3 601	217,0	3 975	247,3	5 382	267,3	5 756	Contrôle
Festes et Saint-André	348	204,7	3 601	224,7	3 975	255,0	5 382	275,0	5 756	
Bourigège	308	207,3	3 602	227,3	3 976	257,6	5 383	277,6	5 757	
Magrie	246	214,9	3 619	234,9	3 993	265,2	5 400	285,2	5 774	
Limoux	170	219,0	3 630	239,0	4 004	269,0	5 402	289,0	5 776	Arrivée



		SAMEDI		DIMANCHE	
		Ouverture	Fermeture	Ouverture	Fermeture
Limoux - Départ	- Touriste (2 jours) S à XL	7 h	11 h		
	- Randonneur (1 jour) S à XL - Touriste (2 jours) L à XL			3 h	6 h
Termes Contrôle - Ravitaillement	- Touriste (2 jours) S à XL	9 h	15 h		
	- Randonneur (1 jour) S à XL			5 h	10 h
Mouthoumet Contrôle - Ravitaillement	- Touriste (2 jours) S à XL	10 h	17 h		
	- Randonneur (1 jour) S à XL			6 h	11 h
Limoux - Neutralisation	- Touriste (2 jours) S à XL		20 h		
Limoux - Départ	- Touriste (2 jours) S à M			7 h	9 h
Limoux - Plateau-repas	- Randonneur (1 jour) S à XL			6 h 30	14 h
Belvianes	- Randonneur (1 jour) S à XL			7 h 30	16 h
	- Touriste (2 jours) S à XL				
Pailhères	- Randonneur (1 jour) L à XL			9 h 30	15 h 30
	- Touriste (2 jours) L à XL				
Espezet - Ravitaillement ou plateau-repas	- Randonneur (1 jour) S à XL			9 h	18 h 30
	- Touriste (2 jours) S à XL				
Col de Festes - Contrôle	- Randonneur (1 jour) S à XL			10 h	19 h 30
	- Touriste (2 jours) S à XL				
Limoux - Arrivée	- Touriste (2 jours) S à XL				20 h
	- Randonneur (1 jour) S à XL				



DEUX TUNNELS À TRAVERSER... GILET DE SÉCURITÉ ET ÉCLAIRAGE RECOMMANDÉS !

Un sur la première partie " Corbières ", l'autre sur la deuxième partie " Haute-Vallée "

INFOS TOURISTIQUES

- Des visites seront proposées aux accompagnants (musées, caves, etc.).
- Animations touristiques aux dates de la Cyclomontagnarde :
 - le 13 juillet, à Limoux, feu d'artifice suivi d'un bal sur la place de la République
 - le 14 juillet, à Carcassonne, feu d'artifice et embrasement de la Cité (un des plus beaux spectacles pyrotechniques de France).

Contact : Office de tourisme limouxin - Tél. : 04 68 31 11 82

Site Internet de la ville de Limoux : www.limoux.fr

MAIS AUSSI DES CIRCUITS À LA JOURNÉE !



SAMEDI 13 JUILLET 2019

“ LES CORBIÈRES ”

DÉCOUVERTE ▶ 48 km ↗ 717 m

INITIÉ ▶ 98 km ↗ 1 663 m

EXPÉRIMENTÉ ▶ 118 km ↗ 2 037 m

Dans **Les Corbières**, partie occidentale de ce massif montagneux, vous évoluerez dans une nature méditerranéenne, en passant par de nombreux petits cols. Vous pourrez adapter votre parcours en fonction de vos envies, avec 4 cols pour la formule “ Découverte ”, 10 cols pour les “ Initiés ” et 14 pour les “ Expérimentés ”.

DIMANCHE 14 JUILLET 2019

“ PYRÉNÉES HAUTE-VALLÉE DE L'AUDE ”

DÉCOUVERTE ▶ 63 km ↗ 768 m

INITIÉ ▶ 121 km ↗ 1 967 m

EXPÉRIMENTÉ ▶ 171 km ↗ 3 739 m

Les parcours des **Pyrénées Haute-Vallée de l'Aude** vous entraîneront, en remontant le cours torrentiel de l'Aude, sur un terrain de moyenne montagne voire de haute montagne. Vous passerez du petit plateau au grand plateau de Sault, et pour les plus “ Expérimentés ”, c'est le port de Pailhères qui vous attend avec ses 2001 mètres d'altitude.

CONTRÔLES - RAVITAILLEMENTS		SAMEDI		DIMANCHE	
		Ouv.	Ferm.	Ouv.	Ferm.
Limoux - Départ	Découverte - Initié - Expérimenté “ Les Corbières ”	7 h	11 h		
	Expérimenté “ Haute-Vallée ”			3 h	6 h
Termes Contrôle - Ravitaillement	Initié - Expérimenté “ Les Corbières ”	9 h	15 h		
Mouthoumet Contrôle - Ravitaillement	Initié - Expérimenté “ Les Corbières ”	10 h	17 h		
Limoux - Départ	Découverte / Initié “ Haute-Vallée ”			7 h	9 h
Belvianes	Initié / Expérimenté “ Haute-Vallée ”			7 h 30	16 h
Pailhères	Expérimenté “ Haute-Vallée ”			9 h 30	15 h 30
Espezel - Ravitaillement ou plateau-repas	Initié / Expérimenté “ Haute-Vallée ”			9 h	18 h 30
Col de Festes - Contrôle	Initié / Expérimenté “ Haute-Vallée ”			10 h	19 h 30
Limoux - Arrivée	Découverte / Initié / Expérimenté “ Haute-Vallée ”				20 h

AFFILIATION FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

- Je suis licencié(e) - N° de licence : N° fédéral du club :
- Je ne suis pas licencié(e)

COORDONNÉES (écrivez LISIBLEMENT - Nom et Prénom en majuscules).

M. Mme **Nom** :

Prénom :

Date de naissance : / / (sous forme JJ/MM/AAAA)

Adresse - N° : Rue :

Code postal : Pays :

Ville :

Tél. fixe : Tél. mobile :

Email (**obligatoire**) : @

Personne à prévenir en cas d'accident - Nom et prénom + téléphone :

CHOIX DU PARCOURS J'utilise un vélo à assistance électrique (interdit dans la formule Randonneur).

- CM RANDONNEUR** (1 jour) CM-S 219 km CM-M 239 km CM-L 269 km CM-XL 289 km
- CM TOURISTE** (2 jours) CM-S 219 km CM-M 239 km CM-L 269 km¹ CM-XL 289 km¹
- RANDONNÉES SAMEDI** DÉCOUVERTE 48 km INITIÉ 98 km EXPÉRIMENTÉ 118 km
- RANDONNÉES DIMANCHE** DÉCOUVERTE 63 km INITIÉ 121 km EXPÉRIMENTÉ 171 km²

INSCRIPTION • PAR INTERNET **À privilégier en quelques " clics "** www.ffvelo.fr/inscriptions

- INSCRIPTION PAPIER - À retourner **avant le 1^{er}/07/2019**
- à Cyclo Club Limoux - 36, av. Oscar Rougé - 11300 Limoux

	Licencié(e) FFCT	Autres	Sous-total
CM - Options Randonneur et Touriste	28 € *	37 € *	
CM - Conjoint FFCT (licence Famille)	23 € *		
RANDONNÉE (hors Découverte) du samedi ou du dimanche (pas de cumul possible)	5 €	8 €	
RANDONNÉE DÉCOUVERTE	GRATUIT	GRATUIT	
Moins de 18 ans	GRATUIT	GRATUIT	
Majoration inscription tardive après le 07/07/2019	6 €	6 €	

* Le montant de l'inscription comprend le plateau repas du dimanche.

TARIFS PRESTATIONS FACULTATIVES

		Nombre	Sous-total
Plateau-repas du midi à Espezel pour les randonnées du dimanche	13 €	x	
Repas - Vendredi soir au lycée agricole Saint-Joseph	16 €	x	
Nuitée du vendredi - Dortoir 2 à 3 lits *	16 €	x	
Petit-déjeuner - Samedi matin au lycée agricole Saint-Joseph	7 €	x	
Repas - Samedi soir au lycée agricole Saint-Joseph	16 €	x	
Nuitée du samedi - Dortoir 2 à 3 lits *	16 €	x	
Petit-déjeuner - Randonneur / CM L à XL / Expérimentés ^{1 et 2} Dim. matin sous les Halles	7 €	x	
Petit-déjeuner - Autres options - Au lycée agricole Saint-Joseph	7 €	x	
Repas du dimanche soir (plat régional)	20 €	x	
Nuitée du dimanche - Dortoir 2 à 3 lits *	16 €	x	

* Draps, couvertures, oreillers et serviettes non fournis.

Je soussigné(e) déclare accepter le règlement des Cyclomontagnardes. J'atteste sur l'honneur que je suis en condition physique suffisante pour effectuer le circuit que j'ai choisi et avoir pris connaissance du parcours et des consignes de sécurité.

Pour les moins de 18 ans, je m'engage à être accompagné d'un représentant légal ou d'un cadre reconnu par la structure fédérale, ou en son absence à présenter une autorisation lors du retrait de mon dossier.

PAIEMENT PAR CARTE BANCAIRE - WWW.FFVELO.FR/INSCRIPTIONS



- OU** Par chèque à l'ordre de Cyclo Club Limoux
- Par virement bancaire : **CODE IBAN** : FR76 1027 8079 5000 0117 7704 576 **CODE BIC** : CMCIFR2A

TOTAL

Fait à :

Le :

Signature

ORGANISATEUR

Cyclo club Limoux

Mail : cyclo-club-limoux11@ffvelo.fr

Internet : www.sclimoux.ffct.org

CONTACT

- Christophe Bethencourt
06 88 65 05 55

- Serge Paniagua
06 08 25 96 05

- Janet Guy
06 35 26 35 68

PERMANENCE

Place de la République à Limoux.

Accueil :

- vendredi 12/07 ▶ 17 h à 20 h.

- samedi 13/07 ▶ 7 h à 20 h.

- dimanche 14/07 ▶ 2 h à 21 h.

RESTAURATION

Repas pouvant être servis le vendredi soir, samedi soir et dimanche soir.

HÉBERGEMENT

- Lycée agricole Saint-Joseph - Limoux (géré par l'organisation).

- Camping municipal Le Breil - Limoux (04 68 31 94 86 – gratuit pour les participants).

- Aire camping-cars gratuite à Limoux (Place d'Aude).

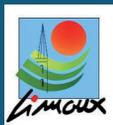
- Hébergeurs locaux : liste disponible auprès de l'Office de Tourisme du Limouxin.

7 av. du pont de France - Limoux.

04 68 31 11 82

tourisme@cc-limouxin.fr

www.tourisme-limouxin-aude.fr



5 AUTRES RENDEZ-VOUS POUR PRENDRE DE LA HAUTEUR !

Découvrez d'autres Cyclomontagnardes dans d'autres massifs.

Plusieurs parcours annexes sont proposés
sur toutes ces organisations.

TOUTES LES INFOS // WWW.FFVELO.FR



Crest (26) **VERCORS**
15 et 16 juin 2019



203 KM / 3 910 M



Argelès-Gazost (65) **HAUTES-PYRÉNÉES**
22 et 23 juin 2019



196,5 KM / 4 668 M



Château-Chinon (58) **MORVAN**
29 et 30 juin 2019



229 KM / 4 471 M



Wangenbourg (67) **VOSGES CELTIQUES**
06 et 07 juillet 2019



223 KM / 4 200 M



Le Bourg-d'Oisans (38)
BREVET RANDONNEUR DES ALPES (BRA)
20 et 21 juillet 2019



180 À 214 KM / 4 270 À 5 368 M



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE CYCLOTOURISME

12, rue Louis Bertrand - 94207 Ivry-sur-Seine - 01 56 20 88 88
info@ffvelo.fr - www.ffvelo.fr - www.veloenfrance.fr