



## Séjour vélo itinérant du 26 au 30 avril 2022



***Carcassonne-Banyuls en zigzags, sur de petites routes, en passant par quelques châteaux cathares (Peyrepertuse et Quéribus) et abbayes (St-Michel de Cuxa), avec une incursion en Catalogne (notamment à Figueras où se trouve le musée Dali), et quelques cols (l'homme mort, Redoulade, Grau de Maury...). Les étapes seront d'environ 80 kms avec pas mal de dénivelé.***



**Co-organisateurs :** Michel BENARD (09 67 08 25 41) et Dominique MOMBRUN (06 85 64 65 98)

### **Déroulement du séjour :**

Arrivée à Carcassonne : soit dans la journée du 25 avril, soit le 26 avril par le train de nuit.

26-29 avril : randonnée itinérante de Carcassonne à Banyuls.

Départ de Banyuls : soit le 29 avril par le train de nuit, soit de jour le 30 avril.

### **Etapes :**

1. 26 avril : Carcassonne – Cucugnan (80 kms)
2. 27 avril : Cucugnan – Prades (60 kms)
3. 28 avril : Prades – Arles sur Tech (60 kms)
4. 29 avril : Arles sur Tech – Banyuls (90 kms)

### **Horaires actuels des trains (à vérifier ultérieurement)**

Paris Austerlitz – Toulouse : 22h20 – 06h00 – Place vélo non démonté payante

Toulouse – Carcassonne : 6h41 - 7h24 – Place vélo non démonté payante

Banyuls – Narbonne : 18h31 – 19h54 - TER

Narbonne – Toulouse : 20h01 – 21h15 – Place vélo non démonté payante

Toulouse – Paris Austerlitz : 22h35 – 6h52 – Place vélo non démonté payante

**Hébergements :**

- *Carcassonne : prévoir votre réservation d'hôtel pour la nuit du 25 au 26 avril si vous arrivez dans la journée du 25.*
- *Banyuls : l'hébergement sera réservé pour la nuit du 29 au 30 avril. Nous prévenir si vous avez l'intention de repartir par le train de nuit le 29 avril.*

Hébergements en hôtels de petite capacité ou maisons d'hôtes, en chambres de 2 personnes, draps et linge de toilette fournis.

**Repas :**

Les hébergements seront réservés en formule demi-pension, sauf un soir où nous irons au restaurant. Pique-nique le midi.

**Inscription :**

Groupe de 8 personnes maximum.

Pré-inscription par courriel avant le 15 novembre, date d'échéance des options posées.

Après confirmation des co-organisateurs, versement de 200 € par chèque à l'ordre de Dominique Mombrun, adressé à Dominique Mombrun 2 Rue Huguette Schwartz B02 75014 Paris, sous réserve d'être à jour de la cotisation annuelle du CIHM ou d'une carte « découverte », ne pas omettre de joindre le bulletin d'inscription ci-dessous.

**Prix :** estimé à 275 €. Le coût exact sera calculé en fin de séjour. Le prix comprend l'hébergement du 26 au 30 avril 2022 en demi-pension (sauf pour un des hébergements qui ne propose pas le dîner).

**Equipement vélo :** vélo en bon état, chambre à air de rechange, kit réparations, antivol, cape de pluie ou k-way, casque et gilet fluo conseillés, éclairage en bon état si vous arrivez de nuit.

**Equipement personnel :** maillot de bain, crème solaire, lunettes de soleil, serviette de toilette.

**Papiers personnels :** Carte d'adhérent CIHM 2022, papier d'assurance, carte vitale etc...

=====

**BULLETIN D'INSCRIPTION AU SEJOUR VELO ITINERANT DU 26 AU 30 AVRIL 2022**

**Nom :** **Prénom :**

**N° adhérent :** **Adresse :**

**Tél. portable :** **E-mail :**

*Personne à prévenir en cas d'accident :*

**Nom :** **Tél.:**

**Assureur :** **N° contrat ou sociétaire :**

**Je viens en voiture : oui non si oui, nombre de places libres :**

**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. Une assurance individuelle est obligatoire.**  
**Désistement : retenue forfaitaire de 15€. Les frais engagés non récupérables ne pourront faire l'objet d'un remboursement.**