

ADAPAR - SORTIES CYCLO - AUTOMNE 2026

Les animateurs : Michel GANSER : 06 14 23 73 66 - Françoise VIGUET-CARIN : 06 32 09 99 79 - Jean-Michel GENTNER : 07 88 05 79 21 - Pascal GALVEZ : 06 28 26 07 76

Informez l'animateur de votre participation aux sorties la veille par SMS (Téléphone ci-dessus)

Lieux de RDV : BISSY parking de Charrière Neuve (devant la prison) BUISSON ROND : devant la patinoire

Port du casque obligatoire, vélo en état et matériel de dépannage (chambre à air), pneus gonflés, tenue voyante (gilet fluo...)

Respectons le code de la route, les consignes de l'animateur, roulons en file indienne en petits groupes et attendons-nous. Tout arrêt est en dehors de la chaussée.

Les Km sont donnés à titre indicatifs et l'heure du retour n'est pas garantie. Ne pas prendre d'engagement nécessitant un horaire de rentrée "imposé" au groupe.

Le programme ci-dessous est une base, chaque sortie pourra être adaptée :

- Raccourcie en fonction du nombre et de l'état de fatigue des participants ou de l'horaire,
- Annulée en cas de mauvais temps ou indisponibilité de l'animateur.

DATES	CIRCUIT 1	ANIMATEUR	Km	LIEUX ET HEURES DE DEPART	CIRCUIT 2	Km dénivelé	ANIMATEUR	LIEUX ET HEURES DE DEPARTS
04/09/26	Francin- plaine de Montmélian - La Chavanne - Ste Helene	Pascal	55	Patinoire 13h30				
11/09/26					Le Pas du lièvre par col de l'épine	52km 1124 m	Pascal	Bissy 13h30
18/09/26	Voglans - Mery - château de caramagne	Françoise	32	Bissy 13h30				
25/09/26					Cruet - Chateauneuf - ST pierre de Soucy	62 km 670 m	Michel	Patinoire 13h30

Attention ! Dorénavant, à partir du 1^{er} octobre, les sorties débuteront à 13h en raison du raccourcissement de la durée du jour

DATES	CIRCUIT 1	ANIMATEUR	Km	LIEUX ET HEURES DE DEPART	CIRCUIT 2	Km dénivelé	ANIMATEUR	LIEUX ET HEURES DE DEPARTS
02/10/26	Pierre hachée - Roujoux - St Baldoph	Françoise	30 km	Patinoire 13h				
09/10/26					Balcons du Bourget - Yenne - retour Jongieux	64 km 750 m	Jean Michel	Bissy 13h
16/10/26					Lac de la Thuile par Chignin - Thormeroz	52 km 900 m	Pascal	Patinoire 13h
23/10/26	galerie du chat - lac chevelu - retour galerie	Françoise	40	Bissy 13h				
30/10/26	Col St Saturnin - St Ombre - reour les Mottets	Françoise	45	Patinoire 13h				
06/11/26	<u>REPAS EN COMMUN</u>				<u>REPAS EN COMMUN</u>			