



FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE CYCLOTOURISME

La LETTRE de l'ATSCAF Cyclotourisme n°914

19 Mai 2021



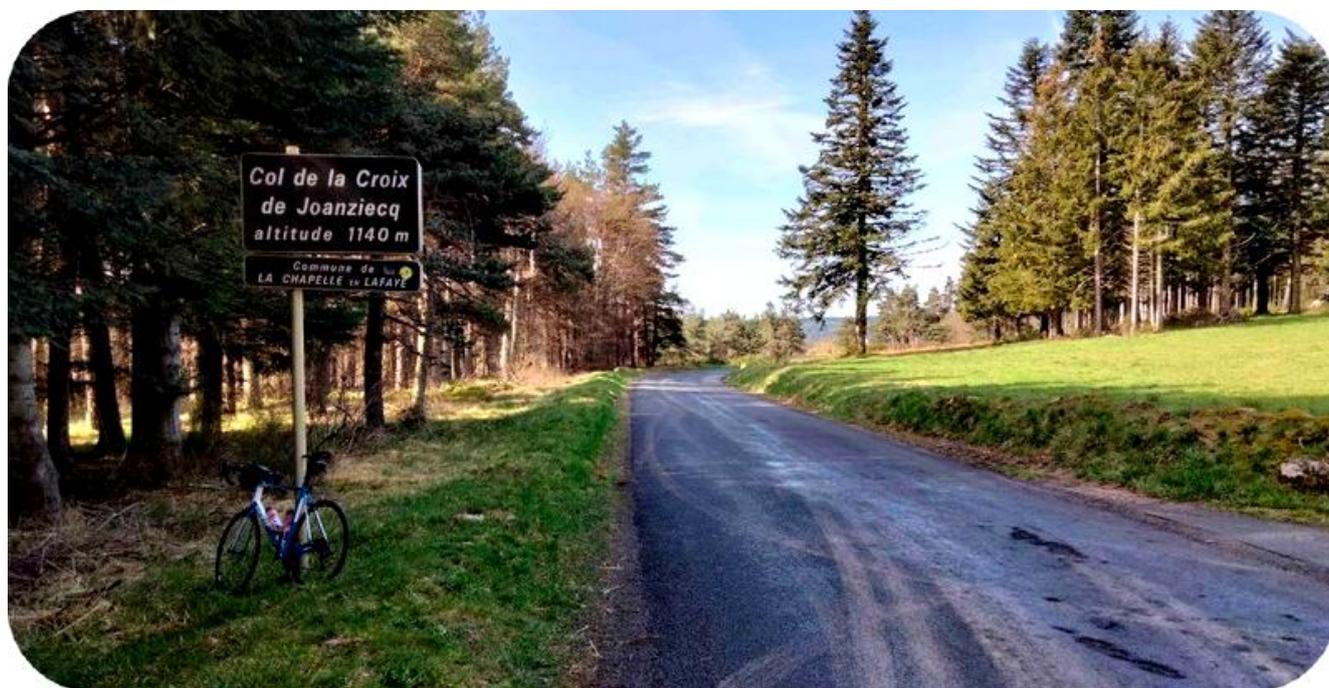
Entrainement pour l'ouverture des terrasses

ATSCAF Cyclotourisme
Club FFCT n° 07061

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES

08 MAI 2021



Après enfin l'annonce de semi liberté du cyclo il est temps de re sortir le Giant du clou.
En tout premier le Samedi 8 Mai je décide d'aller faire quelques cols plutôt que la sortie club (Ou le vilain) mais je ne suis pas le seul quand j'ai lu le resumé de Monique .
Pour le brevet des cols routiers des cents cols en ce qui concerne la Loire il m'en manque 7 .
Circuit donc au départ de Soleymieux un peu sur les hauteurs, l'inconvénient est que dès le début ça monte et longtemps puisque je dois parcourir 13km avec certains pourcentages à 14% dès le 3ème kilomètre . Après un arrêt de plus d'un mois c'est rude.
Un 1er **col le Palchad** à 1145m.
Je me retrouve sur un plateau. Ca monte ça descend mais ça détend un peu les gibolles Je repasse par le col de Limites que j'avais déjà fait et me retrouve avec des motards fou furieux et super dangereux pfff du grand n'importe quoi enfin bref. Je commence un aller retour pour rejoindre le **col des Supeyres** (Puy de Dome) vu que j'étais pas loin ça aurait été dommage de ne pas y aller mais les jambes se durcissent un brin . On sent que le manque de roulage fait effet mais Heureusement après le **col de Baracuchet** c'est une longue descente.
Il me faut encore gravir quelques cotes bien senties avant d'enfin revenir sur Soleymieux après près de 5h de route et 1372m de dénivelé.

BARAQUE

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

TEMPS LIBRE ET DECOUVERTES

13 MAI 2021

Une petite semaine de congés et j'en profite pour aller revoir la famille sur Toulouse. J'ai bien pris mon vélo au cas ou malgré une météo qui s'annonce pas terrible. Le Mercredi je me trouve chez ma soeur sur Roquefort sur Garonne qui est se trouve pas loin des premiers contreforts des Pyrénées. J'avais il y a un moment préparé un parcours pour finir les cols du coin (les autres ont été gravi en 2018).

5 cols routiers de prévus mais j'en rajouterai 2 muletiers (la faute à Dom Petite Tortue ,on est devenu des spécialistes) .

Cà commence pas trop fort mais 2 petites cotes bien senties pour s'échauffer mais je sens que les jambes sont pas terribles aujourd'hui j'espère juste que ce sera passager.

Je passe un 1er col sans le savoir. Pas de panneau mais je sais qu'il est la le cap Mourens. C'est le moment de se diriger vers Aspet mais avant cela 1 col en impasse à Couret col de Pradère puis les fameux 2 cols routiers non prévus mais j'ai du temps et c'est pas loin.



Le col de Menté face à moi

J'attaque le gros morceau du jour le col de Louzet qu'on enchaîne sur le col de Larrieu. 7km de montée dont plus d'un kilomètre entre 10 et 14%. Pause repose dos obligatoire bien sur car ça devient trop difficile. Le paysage est vraiment sympa et enfin un panneau de col

Dans la descente je fais un crochet pour faire une pause café chez un pote qui habite dans le secteur (et oui même la je connais du monde) puis je vais sur le dernier col de la journée le col de Pérès avant une longue descente sur Mane.

La fin du parcours ce déroule sur encore quelques bougnasses (on est dans le Sud Ouest) avec une dernière photo des Pyrénées qu'on aperçoit ou la neige retombée la veille embelli ces magnifiques montagnes.

Un total de 70,2 km et 1208m de dénivelé et 7 nouveaux cols.

Bonne chasse encore une fois dans un endroit magnifique.

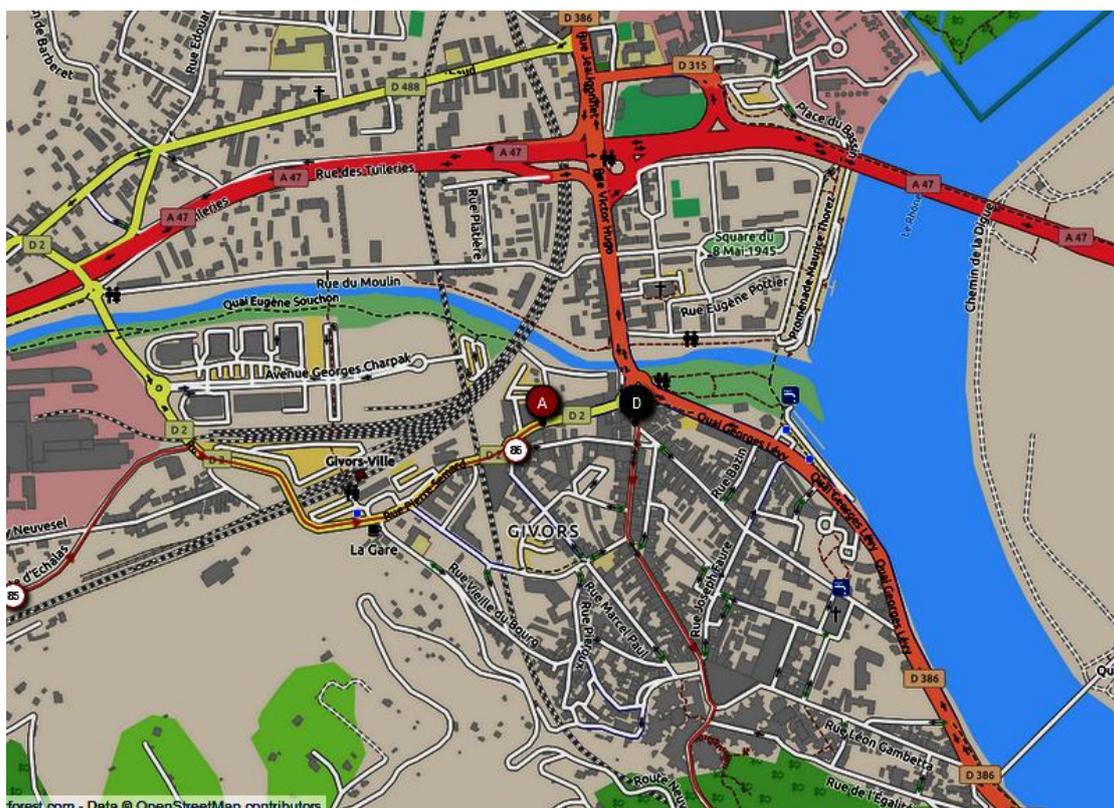
BARAQUE

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

SAMEDI PROCHAIN

22 MAI 2021

GIVORS



RENDEZ VOUS à 8h30 pour un départ à 8h45
Gare de GIVORS Ville

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

SAMEDI PROCHAIN

22 MAI 2021

GIVORS

55km : <https://www.openrunner.com/r/300481> 915m D+



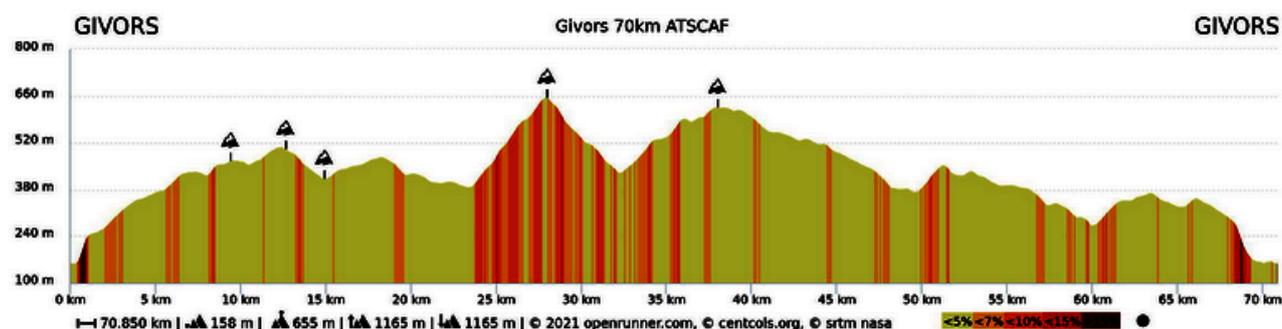
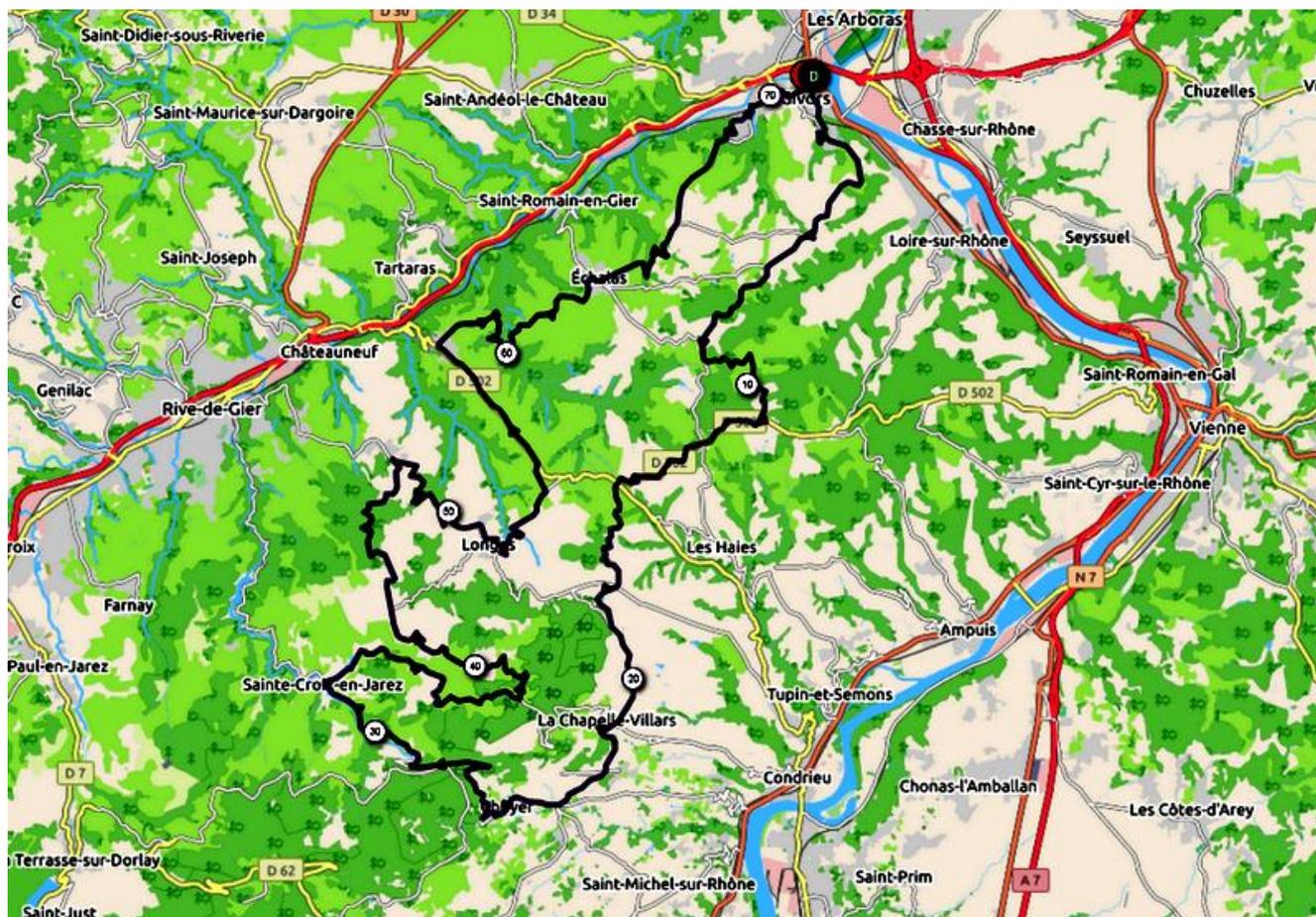
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

SAMEDI PROCHAIN

22 MAI 2021

GIVORS

70km : <https://www.openrunner.com/r/300458> 1165m D+



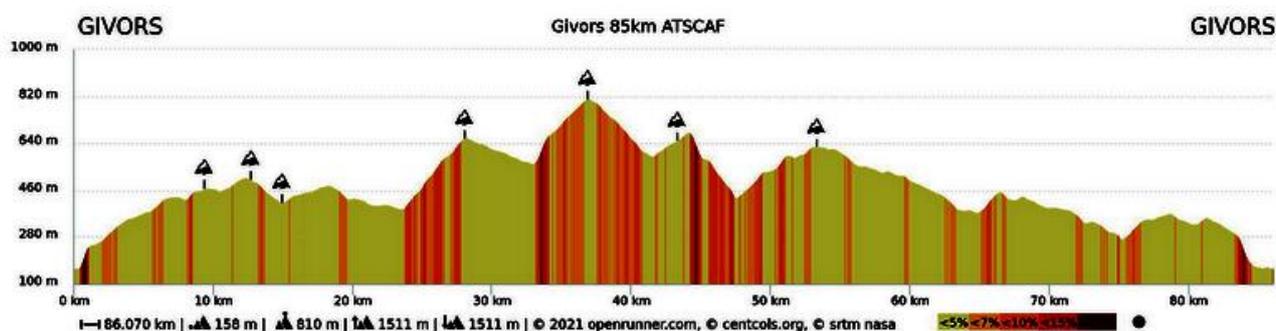
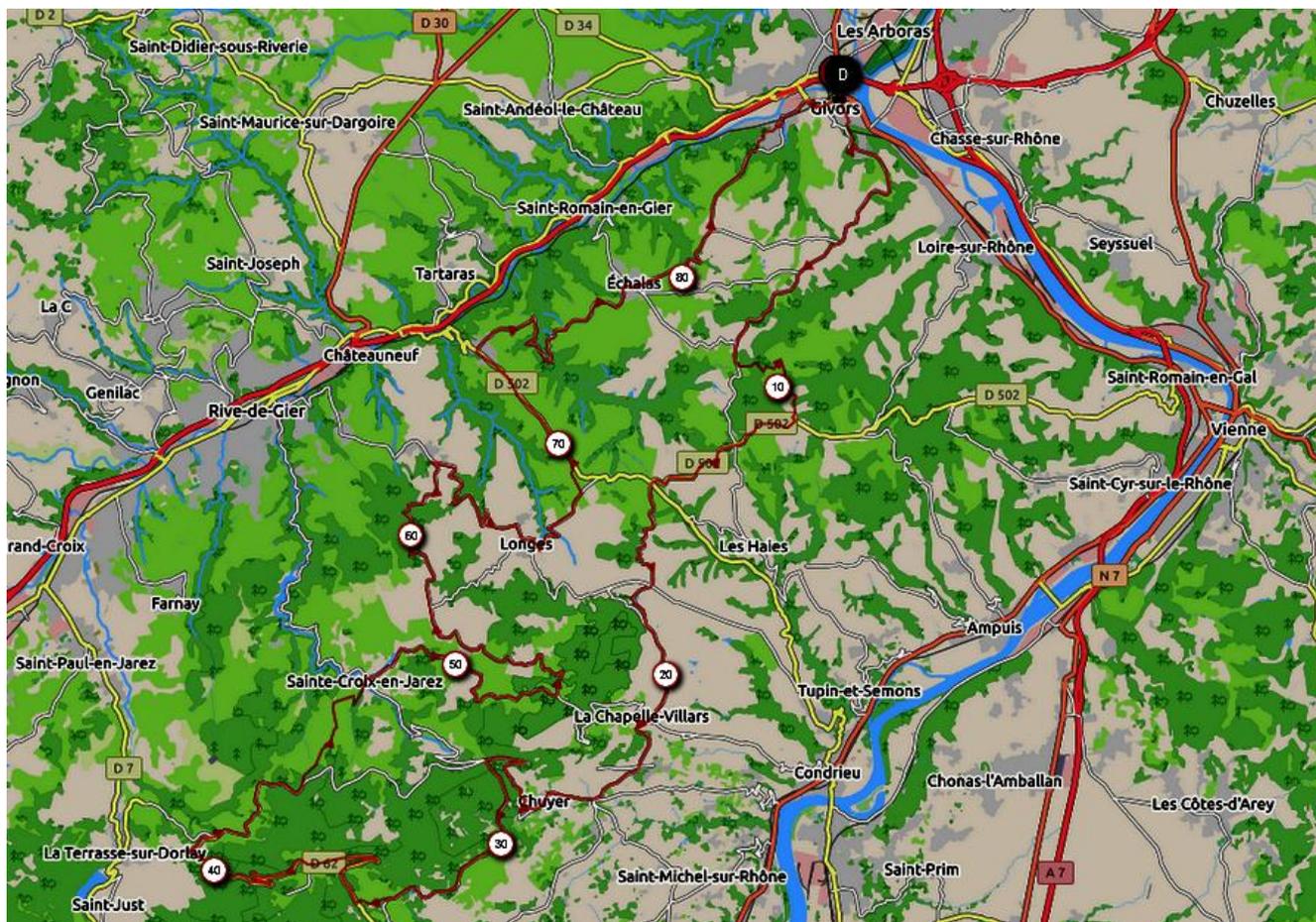
Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

SAMEDI PROCHAIN

22 MAI 2021

GIVORS

85km : <https://www.openrunner.com/r/300493> 1511m D+



Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>

L'AGENDA



- **Samedi 22 Mai**
Sortie club à GIVORS
- **Jeudi 27 Mai**
Réunion CODIR à BRON
- **Samedi 29 Mai**
Sortie club à SAINT JEAN DE BOURNAY
- **Samedi 05 Juin**
Sortie club à MONTALIEU-VERCIEU
- **Samedi 12 Juin**
Sortie club à SARCEY
- **Samedi 19 Juin**
Sortie club à CHAPONOST

Association Touristique Sportive et Culturelle des Administrations Financières.
Courriel cyclo.atscaf69@gmail.com Site <https://atscaf69.sportsregions.fr/>