

CYCLO MONTAGNARDE de Limoux en Pyrénées Audoises

20^{ème} Edition : 1983 → 5 et 6 juillet 2025

J'OSE LE DÉFI

Programme

Sur la Place de la République a Limoux

Retrait des dossards et permanence

- **Vendredi 4 juillet 16h30 a 20h00**
- **Samedi 5 juillet 06h30 a 12h00 et 14h00 a 20h00**
- **Dimanche 6 juillet 06h30 a 12h00 et 14h30 a 19h45**

Tous les départs a partir de la place – voir tableau Horaires et Contrôles

Départ officiel avec Monsieur le Maire

Samedi 5 juillet a 08h15

Remise des prix avec les élus

Dimanche 6 juillet a 16h30

Accueil Lycee Saint Joseph

Vendredi 4 juillet et samedi 5 juillet 16h30 a 20h00

Prevenir Christian en cas d'arrivee tardive : 06 77 18 94 72

Rendez-vous des Randonneurs Dimanche 6 aux Halles

CYCLO MONTAGNARDE de Limoux en Pyrénées Audoises

20^{ème} Edition : 1983 → 5 et 6 juillet 2025

J'OSE LE DÉFI

Deux boucles proposées Corbières puis Haute-Vallée avec :

- Départ et arrivée à Limoux
- Possibilités de raccourcir à de nombreuses intersections sur le parcours

Pouvant être effectuées en 1 jour le dimanche 6 juillet Catégorie *Randonneur*

☐ CM ▶ 243 km ↗ 3941 m

☐ CM + ▶ 274 km ↗ 5316 m

Ou en 2 jours Catégorie *Touriste* avec les Corbières le samedi 5 juillet et la Haute Vallée le dimanche 6 juillet

Le dimanche l'option Port de Pailhères à partir de Usson est offerte aux courageux pour toutes les catégories (Randonnée, Touriste, Découverte).

Une sortie sur un jour est offerte en Catégorie *Découverte* le samedi (Corbières) ou le dimanche (Haute-Vallée)



Aquí, sèm plan! - Là, on est bien!



CYCLO CLUB LIMOUX

Fondé en 1974

CycloClubLimoux@outlook.com

www.cyclo-club-limoux.fr

Horaires Contrôles - Ravitaillements

TABLEAU DES HORAIRES		CM et CM+ Touriste sur deux jours ou Découverte à la journée				CM et CM+ Randonneur sur un jour		
		Samedi 5 juillet Corbières		Dimanche 6 juillet Haute Vallée		Dimanche 6 juillet Corbières et Haute-Vallée		
Contrôles et Ravitaillements		Ouverture	Fermeture	Ouverture	Fermeture	Contrôles et Ravitaillements	Ouverture	Fermeture
LIMOUX	Contrôle Départ	7:00	11:30			Contrôle Départ	3:00	6:00
LAIRIERES	Contrôle Ravitaillement	9:00	15:00			Contrôle Ravitaillement	5:00	9:00
LIMOUX	Contrôle Arrivée	10:30	19:00					
	Contrôle Départ ou Transit (CM et CM+)			7:00	9:00	Contrôle Transit Plateau Repas	6:30	11:00
COUDONS	Contrôle Ravitaillement			8:30	13:00	Contrôle Ravitaillement	7:45	13:00
AUNAT	Contrôle Option			9:00	14:00	Contrôle Option	8:00	14:00
USINE USSON	Option Pailhères			9:15	14:15	Option Pailhères	8:30	14:15
PAILHERES	Contrôle Ravitaillement			9:45	15:15	Contrôle Ravitaillement	9:00	15:15
ESPEZEL	Contrôle Ravitaillement ou Plateau Repas			10:15	17:15	Contrôle Ravitaillement ou Plateau Repas	9:30	17:15
LIMOUX (CM)	Contrôle Arrivée			11:45	19:45	Contrôle Arrivée	11:00	19:45

Respect des Horaires et des Pointages

1. Veillez à bien pointer à chaque ravitaillement et surtout à l'arrivée à Limoux.
2. Repérez les raccourcis en cas de fatigue.
3. Dimanche, respectez les heures limites de passage et les consignes des contrôleurs aux points de bifurcation pour l'option Pailhères à Aunat
4. En cas de trop fortes chaleurs (ou pluies) la montée vers Pailhères pourra être fermée plus tôt (passage à Aunat avant 12h00)
5. Si les contrôleurs estiment que vous ne pouvez pas être de retour à Limoux à 19h45, ils vous demanderont de raccourcir votre parcours. Soyez coopératifs.

LES 10 COMMANDEMENTS DE L'HYDRATATION DU CYCLISTE

1. S'HYDRATER RÉGULIÈREMENT
Comptez environ un bidon de 500 ml par heure.
2. BOIRE EN PETITES QUANTITÉS
3. N'ATTENDEZ PAS LA SENSATION DE SOIF
4. BOISSON À TEMPÉRATURE AMBIANTE
5. EAU MINÉRALE : POUR DES EFFORTS DE COURTE DURÉE
6. EAU SUCRÉE ET BOISSONS ISOTONIQUES : POUR DES EFFORTS DE LONGUE DURÉE
7. FORTES CHALEURS : PENSEZ À L'EAU SALÉE
8. RESTER À L'ÉCOUTE DE SON CORPS
9. BOIRE AVANT L'EFFORT
10. RÉCUPÉRATION = RÉHYDRATATION

N'attendez pas les premiers effets des fortes chaleurs.



MAUX DE TÊTE



CRAMPES



NAUSÉES

Protégez-vous

Casquette ou bandeau mouillé sous casque, crème solaire, pauses à l'ombre



BUVEZ DE L'EAU

**EN CAS DE MALAISE,
APPELEZ LE 15**

Pour plus d'informations :
0 800 06 66 66 (appel gratuit)
meteo.fr • [#canicule](https://twitter.com/canicule)

© Canicule 2015. Tous droits réservés. 0800 06 66 66, appel gratuit. 0800 06 66 66, appel gratuit.



POINTS D'EAU SUR LES PARCOURS

La plupart des cimetières de nos villages ont un point d'eau pour l'arrosage – demandez aux habitants

Ci-dessous la liste des points d'eau utilisés par le CCL lors de ses sorties

Circuit Corbières	Circuit Haute-Vallée et Pailhères
Limoux (contrôle)	Limoux (contrôle)
Lairières (ravito)	Coudons (Ravito)
Montjoi	Marsa
Bouisse	Aunat
Limoux	Rouze et Mijanes (Circuit Pailhères) Aller vers et Retour de Pailhères
	Pailhères (Ravito)
	Espezel (Ravito)
	Puivert

Appels d'urgence

Pompiers : 18

Urgences : 112

SAMU : 15

CONTACTS DE L'ORGANISATION PAR ORDRE

Michel Jouve (référent sécurité) : 06 85 32 52 31

Hervé Fabre (vice-président) : 06 11 97 84 39

Louis Dauvergne (secrétaire) : 06 07 07 63 85

Vincent Saubestre (président) : 06 27 76 18 82

CYCLO MONTAGNARDE de Limoux en Pyrénées Audoises

RETIRER VOTRE DOSSIER

Préinscrits et votre dossier a été validé par le CCL (vous avez un numéro de dossard)

1. Rendez-vous au PODIUM
2. Donnez votre nom ou numéro de dossard.
→ Votre dossier vous sera remis contre la lettre d'accréditation remplie et signée.



Inscription sur place ou dossier avec balance à régler, y compris remboursements signalés.

1. Rendez-vous au CHALET
2. Remplissez complètement le bulletin d'inscription et la lettre d'accréditation
3. Règles en chèque à l'ordre de CCL Limoux ou liquide

NB – vous ne pourrez pas bénéficier du Plateau Repas à Espezel en vous inscrivant sur place sauf à payer le montant de 18 Euros, dans la limite des plateaux supplémentaires commandés



Dans votre enveloppe, le bracelet (à porter dimanche) vous donne droit au plateau repas à Espezel et le carton orange au repas de clôture

CYCLO MONTAGNARDE de Limoux en Pyrénées

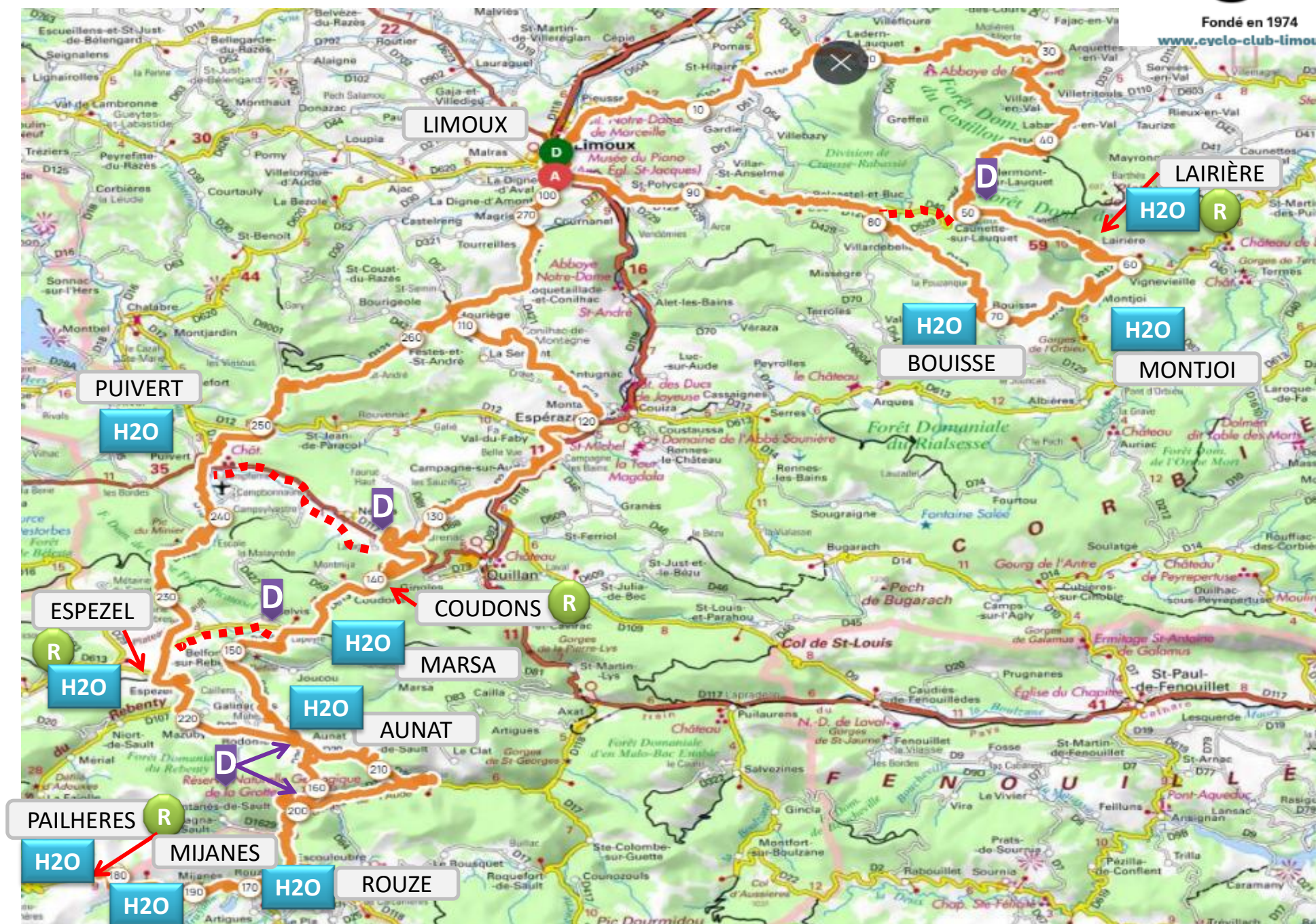
Audoises 20^{ème} Edition - Points d'Eau

Aqui, sèm plan! - Là, on est bien!



Fondé en 1974

www.cyclo-club-limoux.fr



CYCLO MONTAGNARDE de Limoux en Pyrénées

Audoises 20^{ème} Edition

CM Randonneur ► 242 km ↗ 3941 m D+ trace 20092816

Contrôle

C

Ravitaillement

R

Raccourci

D

D

LIMOUX

R

C

LAIRIÈRE

R

C

COUDONS

R

C

ESPEZEL

R

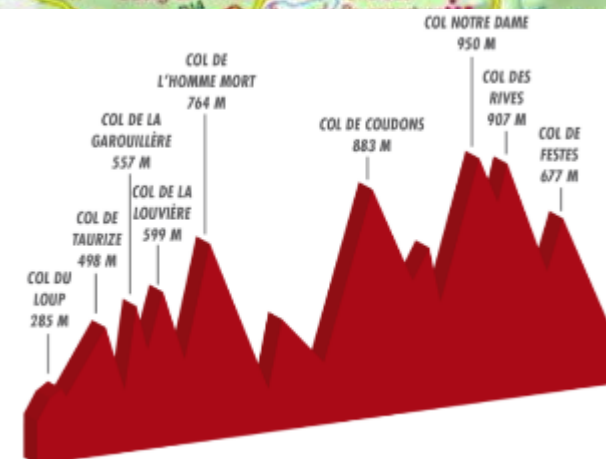
C

Aquí, sèm plan! - Là, on est bien!



Fondé en 1974

www.cyclo-club-limoux.fr



CYCLO MONTAGNARDE de Limoux en Pyrénées

Audoises 20^{ème} Edition

CM Randonneur + Pailhères ► 271 km ↗ 5250 m D+ trace 20095365

Aquí, sèm plan! - Là, on est bien!



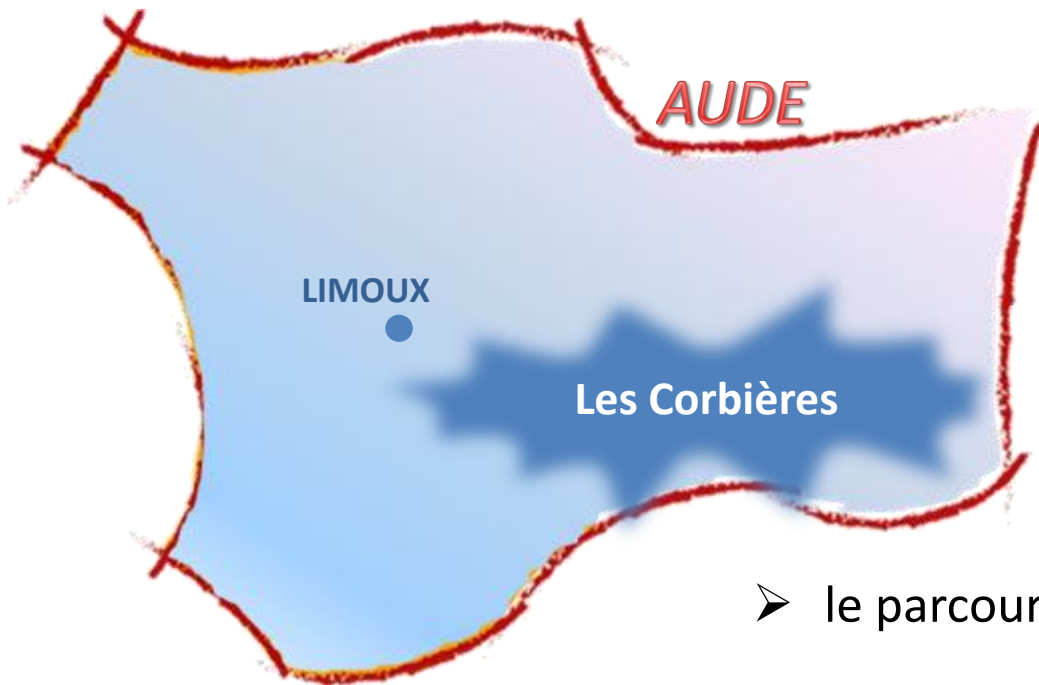
Fondé en 1974

www.cyclo-club-limoux.fr



RANDONNEE

du Samedi 5 juillet 2025



1 parcours unique
proposé dans
« Les Corbières »

➤ le parcours **Corbières**

▶ 97 km ↗ 1660 m D+
avec possibilité de raccourcir

CYCLO MONTAGNARDE de Limoux en Pyrénées Audoises

20^{ème} Edition

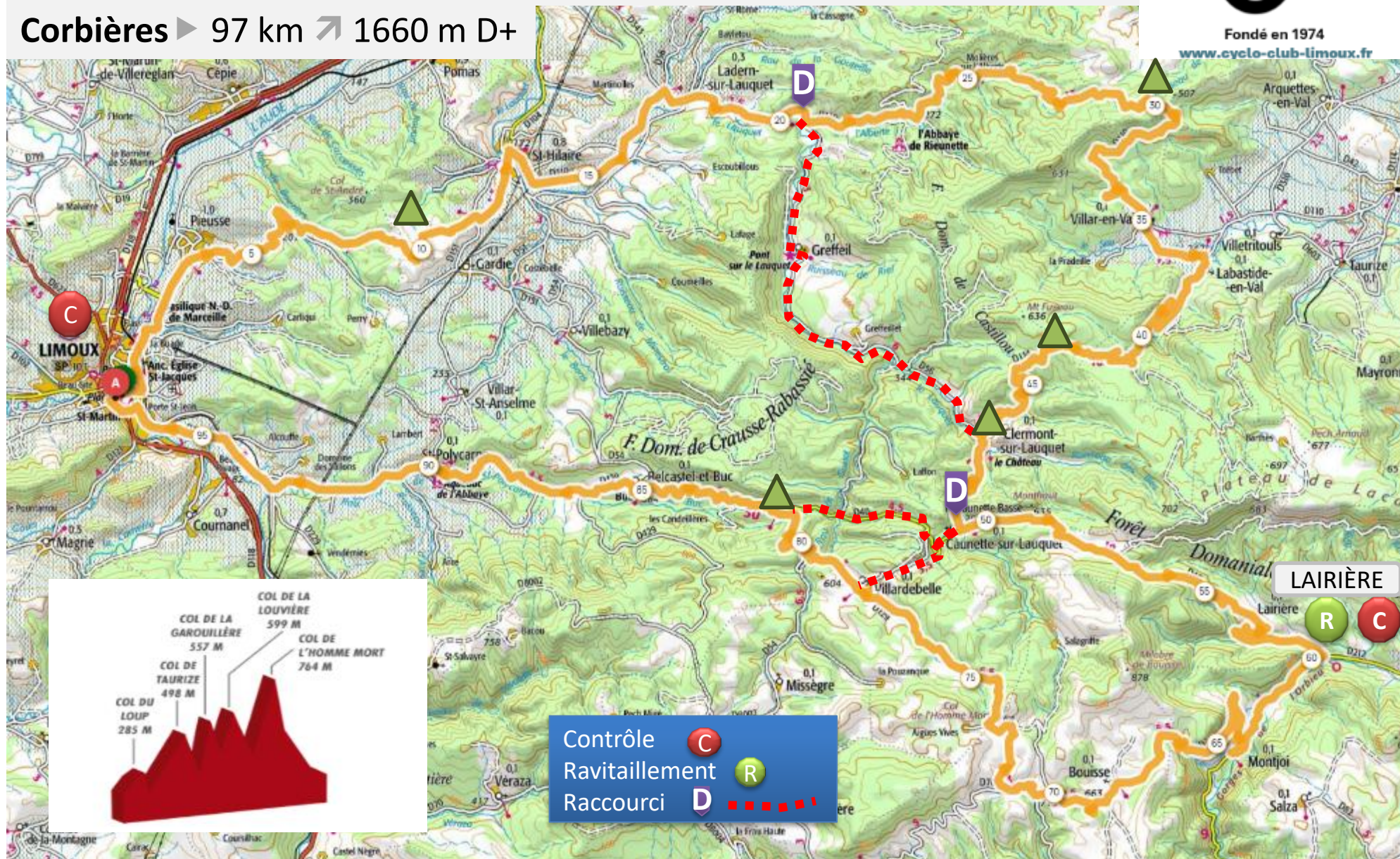
Corbières ► 97 km ↗ 1660 m D+

Aquí, sèm plan! - Là, on est bien!



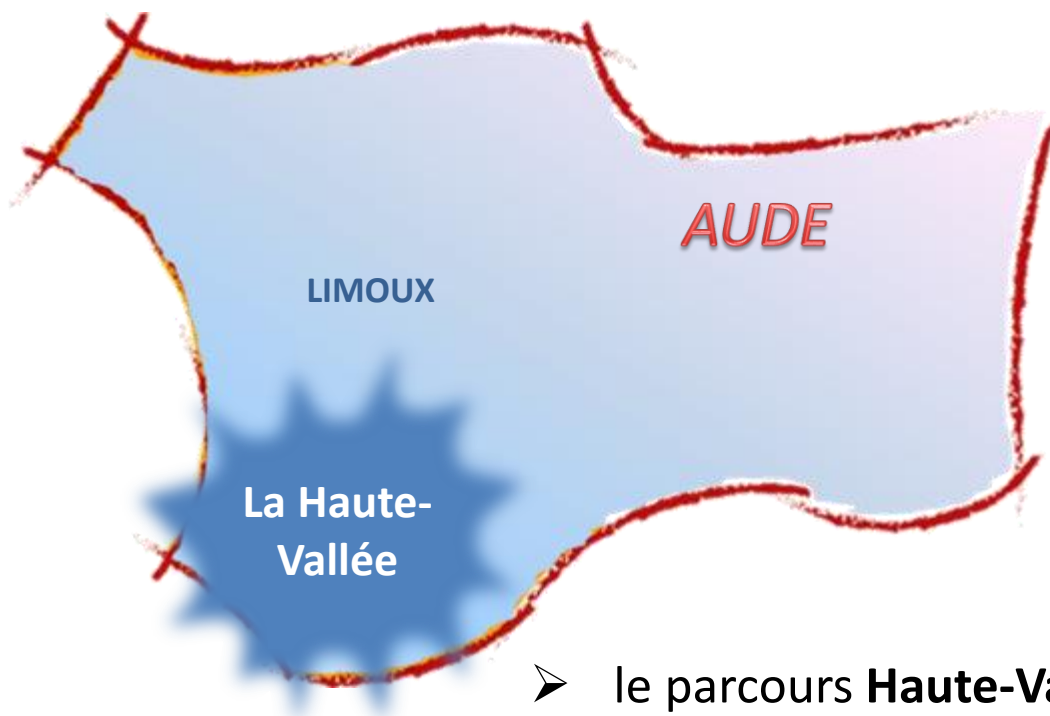
Fondé en 1974

www.cyclo-club-limoux.fr



RANDONNEES

du Dimanche 6 juillet 2025



2 parcours proposés dans
« La Haute-Vallée de l'Aude »

- le parcours **Haute-Vallée** ▶ 145 km ↗ 2314 m D+
avec possibilité de raccourcir
- le parcours **Haute-Vallée + Pailhères** ▶ 175 km ↗ 3475 m D+

CYCLO MONTAGNARDE de Limoux en Pyrénées

Audoises 20^{ème} Edition

Haute Vallée ► 145 km ↗ 2314 m D+

Aqui, sèm plan! - Là, on est bien!



Fondé en 1974

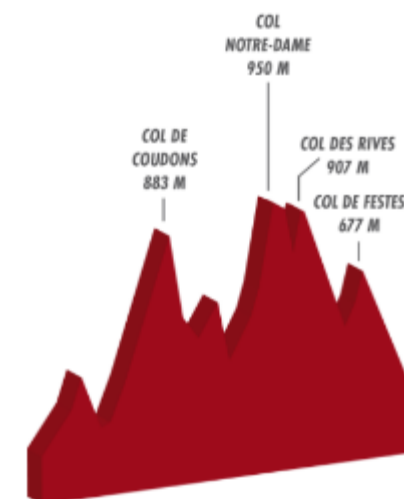
www.cyclo-club-limoux.fr

Contrôle **C**
Ravitaillement **R**
Raccourci **D**



COUDONS

ESPEZEL

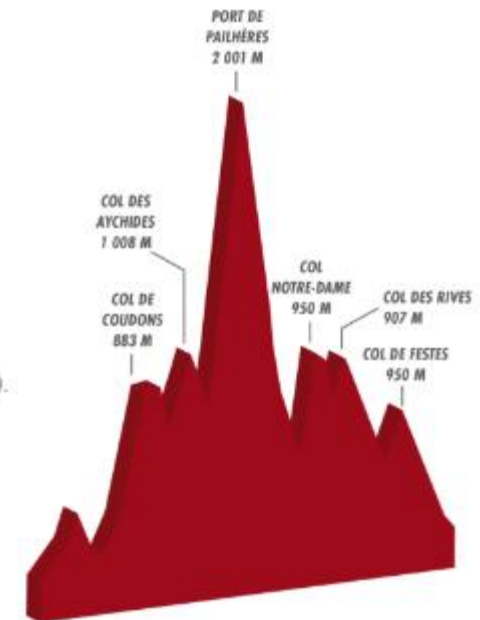


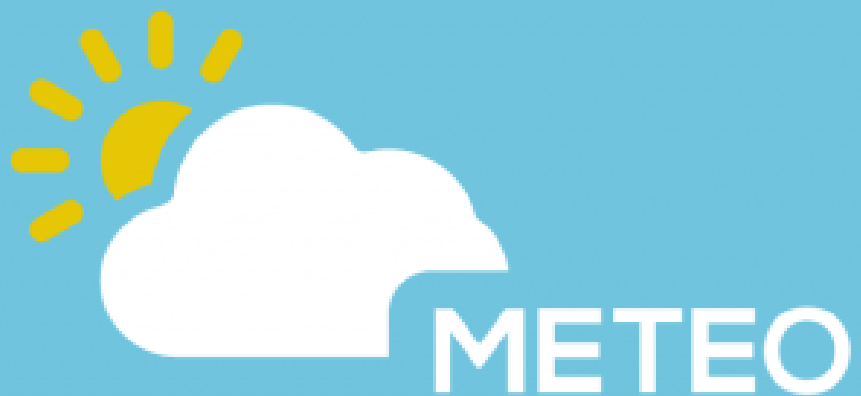
CYCLO MONTAGNARDE de Limoux en Pyrénées Audoises 20^{ème} Edition

Haute Vallée + Pailhères ► 175 km ↗ 3475 m D+



Aqui, sèm plan! - Là, on est bien!





Samedi :



Dimanche :



HORAIRES DU SELF

au Lycée St-Joseph

- Repas du vendredi et du samedi $\Rightarrow$ à **19h30**

- Petits déjeuners

samedi $\Rightarrow$ de 7h00 à 9h00

dimanche $\Rightarrow$ de 7h00 à 8h45

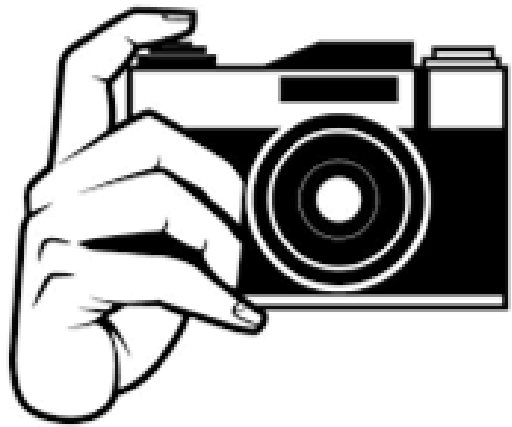
Repas de clôture Dimanche à 20h30

Respect de la Sécurité et de l'Environnement

Le Cyclo Club Limoux vous demande de veiller à rouler en sécurité avec les autres usagers et à respecter le Code de la Route.

Nous vous demandons également de ne jeter aucun détritrus en dehors des poubelles mises à votre disposition y compris les pelures d'oranges, peau de bananes et autres déchets soi-disant « bio dégradables »

POUR LA CATEGORIE « RANDONNEUR »
LE PETIT DEJEUNER DU DIMANCHE MATIN
SERA SERVI **AUX HALLES** DE LIMOUX
de 2h30 à 5h45



Un lien vers l'album **photos**
de la **CYCLO***Montagnarde*
sera disponible sur le site
<https://www.cyclo-club-limoux.fr>





**En marge de la CycloMontagnarde,
visitez gratuitement les musées de la ville**

Pour les accompagnants, des **entrées gratuites** dans les musées de Limoux sont à retirer à la permanence. Munissez-vous d'une preuve d'inscription.

- **Musée du PIANO** : ouvert de **10h à 12h30** et de **15h à 18h30**
2 Place du 22 Septembre
- **Musée PETIET** : ouvert de **10h à 17h30**
30 Promenade du Tivoli
- **Musée de l'Imprimerie** : ouvert de **9h30 à 12h** et de **14h à 18h**
Allée du 19 mars 1962 - Berges de l'Aude



Autres visites possibles aux alentours de Limoux
voici quelques suggestions

- Les vins et vignobles de l'AOC Limoux et de l'AOC Malpère
- La Maison des Vins - 11 Allée des Marronniers à Limoux
- Les abbayes de Saint-Hilaire et de Saint-Polycarpe
- La maison de l'écrivain Joseph de Delteil à Pieusse
- La maison de Nostradamus et la Cathédrale à Alet-les-Bains
- Rennes le Château et Arques (Direction Couiza)
- Les villages en circulade (Alaigne, La Digne d'Aval, La Digne d'Amont,...)
- Les châteaux Cathares et la cité de Carcassonne