



Calendrier 2019



ASCT Cyclo



Sommaire

Les parcours de Janvier.....	3
Les parcours de Février	4
Les parcours de Mars.....	5
Les parcours d'Avril	6
Les parcours de Mai	7
Les parcours de Juin	8
Les parcours de Juillet	9
Les parcours d'Aout.....	10
Les parcours de Septembre.....	11
Les parcours d'Octobre.....	12
Les parcours de Novembre	13
Les parcours de Décembre	14
Liste des adhérents	15
Fiche de Sécurité	17
Séjour ASCT.....	18
Le coin des geeks.....	18
La charte du bon cycliste	18



Janvier

RDV Place Verdun à 09 h 00

Samedi 05 janvier 2019

Pau - Gelos - Nay - Asson - Coarraze - Saint Vincent - D421 - D936 - Benejacq - Bordères - Lagos - Beuste - Angaïs - Ousse - Idron - Pau

Parcours 65 kms – D+ 632m – Rdv alternatif : Brico dépôt à Gelos 9h10

Samedi 12 janvier 2019

Pau - Morlaas - Sedzere - TAG - D42 - Saint-Laurent de Bretagne - TAG - XD43 TAD - Barinque - X D39 TAG - Anos - Morlaas - Sendets - Idron - Pau

Parcours 62 kms – D+ 558m – Rdv alternatif : Haut de la cote de Morlaas 9h25

Samedi 19 janvier 2019

Pau - Bizanos - Idron - Ousse - Soumoulou - Lourenties - Eslourenties - Seron - TAG - D86 Espechede - Ouillon - Andouins - Sendets - Ousse - Pau

Parcours 66 kms – D+ 565m – Rdv alternatif : église d'Idron 9h15

Samedi 26 janvier 2019

Pau - Larouin - Vallée de la Hies - D24 - Lasseube - Route du Laring - Monein - Cuqueron - Parbaïse - Arbus - Artiguelouve – Pau

Parcours 62 kms – D+ 701m – Rdv alternatif : Pont d'Espagne 9h05



Février

RDV Place Verdun à 08 h 45

Samedi 02 Février 2019

Pau - Gelos - Nay - D35 - D232 - Lys - D388 - D287 - D389 - D936 - Les Pindats - La vallée heureuse – Pau

Parcours 68 Kms – D+ 836m - Rdv alternatif : Brico dépôt à Gelos à 8h55

Samedi 09 Février 2019

Pau – Morlaas - St Jammes - D43 - Escoubes - TAD - CV - XD227 - Tout droit - Mouhous - TAG - Manjou - D327 - Miossens - D227 - Lasclaverie - Sévignacq - Escoubes - D42 - D943 - Morlaas - Pau

Parcours 72 Kms – D+ 640m - Rdv alternatif : Haut de la cote de Morlaas à 9h10

Samedi 16 Février 2019

Pau – Bizanos – Ousse – Nousty – Soumoulou – CV – Espoey – D144 – TAD – D69 – Luquet – Gardères – D70 – Aast – D202 – Ponson-Dessus – D54 – Ponson-Debat – X D62 – Séron – Saubole X D362 – Espéchède – Ouillon – Andoins – CV – Sendets – D38 – CV – Idron– Pau

Parcours 77 Kms – D+ 566m - Rdv alternatif : église d'Idron à 9h00

Samedi 23 Février 2019

Pau – Pt d'Espagne - D2 - Laroin - Abos - Noguères - Lahourcade - D293 - Mautalen - TAG - D110 - XD2 - TAG - XD109 - TAD - Cardesse - D9 - Monein - Abos - D2 - Laroin – Pau

Parcours 80 Kms – D+ 691m - Rdv alternatif : pont d'Espagne à 8h50



Mars

RDV Place Verdun à 08 h 30

Samedi 02 Mars 2019

Pau – Gélos – Rontignon – Pardies – Arros de Nay – Les labassères - Lys - Bruges - Arthez - Asson - Igon - Coarraze - Benejacq - Ousse - Bas d'Idron – Pau

Parcours 75 Kms – D+ 808m - Rdv alternatif : Brico dépôt à Gelos à 8h40

Samedi 09 Mars 2019

Pau – Morlaas –D934 – St Jammes – Simacourbe – mi/cote de Lembeye – XD295 – TAD – Momy – D224 – Anoye – D604 – XD7 – TAG – XD145 – Lespourcy – XD62 – Lourenties - Limendous - Soumoulou - Ousse– Pau

Parcours 80 Kms – D+ 810m - Rdv alternatif : Haut de la cote de Morlaas à 8h55

Samedi 16 Mars 2019

Pau - Bizanos - Idron - Ousse - Angaïs - Benejacq - Labatmale - Pontacq - Ger – Aast - Oroix - Gardères - Limendous - Andoins - Serres Morlaas – Pau

Parcours 86 Kms – D+768m - Rdv alternatif : église d'Idron à 8h45

Samedi 23 Mars 2019

Pau - Pont d'Espagne - Tarsacq - Abos - Monein - Lucq - Ledeuix - Goes - Lasseube - Gan - Coteaux de Guindalos - Pau

Parcours 80 Kms – D+1064m – Rdv alternatif : pont d'Espagne à 8h35

Samedi 30 Mars 2019

Pau – Perlic – Poey – Aussevielle – Labastide – Antenne – Cescau - Arthez - Maslacq - Mourenx - Noguere - Abos - Arbus - Artiguelouve - Pau

Parcours 84 Kms – D+ 752m - Rdv alternatif : Emmaüs à 8h50



Avril

RDV Place Verdun à 08 h 00

Samedi 06 Avril 2019

Pau – Gelos – Mazères – Baliros – Nay - Montaut - St Pé - Peyrouse -TAG - TAD -
Pouyferrière - Pontacq - Labatmale - Benejacq - Angaïs - Ousse - Bas d'Idron – Pau
Parcours 82 Kms – D+ 769m - Rdv alternatif : Brico dépôt à Gelos à 8h10

Omelette Pascale

Samedi 13 Avril 2019

Le parcours et restaurant seront communiqués en Mars.

Samedi 20 Avril 2019

Pau – Bizanos – Ousse – Angaïs – TAD – D38 – Baudreix – Mirepeix – Nay – Asson
– X des hauteurs - Lestelle – Pontacq - D42 - Luquet - Limendous - Andoins - Sendets
– Pau

Parcours 87 Kms – D+911m - Rdv alternatif : église d'Idron à 8h15

Samedi 27 Avril 2019

Pau - Laroin - Chemin des crêtes - Lasseubetat - Buzy - Ogeu - Lasseube -
Lacommande - Cuqueron - Arbus - Artiguelouve – Pau

Parcours 83 Kms – D+1252m - Rdv alternatif : pont d'Espagne à 8h05



Mai

RDV Place Verdun à 07 h 30

Samedi 04 Mai 2019

Pau – Gelos - Mazere - Uzos - TAD - TAG - TAD - Route des coteaux - TAG D209 - TAD D388 - TAD 287 - Sévignacq - Louvie - Castet - Beon - Bielle - Bilhères - D934 - Gan - Coteaux de Guindalos - Pau

Parcours 82 Kms – D+ 1427m – Rdv alternatif : Brico dépôt à Gelos à 7h40

Samedi 11 Mai 2019

Pau – Gan – Lasseube - Goes - Aramits - Arette - Col de Lie - Col d'Ichere - N134 - TAD - Bois du Baget - Sevignacq - Rebenacq - Gan - Pau

Parcours 119 Kms – D+ 1561m - Rdv alternatif : Croix du Prince à 7h35

Samedi 18 Mai 2019

Nay - Igon - Lestelle - Saint Pé - Aspin en Lavedan - Lugagnan - Ayzac Ost - Col de Spandelles - Ferrières - Asson - Nay

Parcours 88 kms – D+ 1566m – **Rdv à Nay à 8:00**

Samedi 25 Mai 2019

Pau - Pont du 14 Juillet - Vallée heureuse - Sévignacq - Col de Marie Blanche - Sévignacq - Gan - Pau

Parcours 89 Kms – D+1522m - Rdv alternatif : Croix du Prince à 7h35



Juin

RDV Place Verdun à 07 h 00

Samedi 01 juin 2019

Pau - Bizanos – Aressy – Assat – Angais – Beuste – Bénéjacq – Bois – au sommet TAD – St Vincent – CV – XD940 – Loubajac – TAG – Bartrès – Lourdes – Centre-ville – Dir. Lugagnan – D13 – Aspin en Lavedan – Ségus – Lourdes – Bois de Lourdes- Rieulhès – St Pée – Lestelle – Coarraze – Boeil- Bordes – Assat - Bizanos- Pau

Parcours 93 Kms – D+ 1007m - Rdv alternatif : Before Pub Bizanos à 7h10

Samedi 08 juin 2019

Oloron - Aramits - Montory- TAG D26 - TAG D113 - Col de la Pierre Saint Martin - Arette – Oloron

Parcours 97 kms – D+ 1906 – Rdv à Oloron Parking Espace culturel E.Leclerc à 8 :00

Samedi 15 juin 2019

Pau - Assat - Nay - Montaut - Lourdes - Voie verte - Argeles Gazost - COL DU SOULOR - Ferriere - Asson - Nay - Baliros - Pau

Parcours 125 Kms – D+ 1620m - Rdv alternatif : Brico Dépôt à Gelos à 7h10

Samedi 22 juin 2019

Pau - Pont d'Espagne - Laroin - Artiguelouve - Arbus haut de la cote - Parbayse - Monein - Lucq de béarn - Préchacq navarrenx - Préchacq josbaig - Rond-point D936 - L' hopital st blaise - Intersection D25 /Foret des Arambaux - Foret des arambaux - Barcus - Esquiule - St pé - Oloron - Goes - Estialescq - Lasseube - Haut de la cote - Gan - Pau

Parcours 114 Kms – D+1566m - Rdv alternatif : Pont d'Espagne à 7h05

Samedi 29 juin 2019

Pau – Gan – Rébénacq – Laruns – Gabas – Col du Pourtalet et retour

Parcours 137 Kms – D+2075m - Rdv alternatif : Croix du Prince à 7h05



Juillet

RDV Place Verdun à 07 h 00

Samedi 06 Juillet 2019

Pau - Gan - Rébénacq - Laruns - COL D'AUBISQUE et retour

Parcours 114 Kms – D+ 1974m - Rdv alternatif : Croix du Prince à 7h05

Samedi 13 Juillet 2019

Pau - Pont d'Espagne - Arbus - Parbayse - Monein - Navarrenx - Audaux - Sauveterre
- L'Hopital d'Orion - Tarsacq – Pau

Parcours 125 Kms – D+ 1481m - Rdv alternatif : Pont d'Espagne à 7h05

Samedi 20 Juillet 2019

Pau - Gan - Seignacq - Arudy - Bois du Bager - Lurbe - Escot - Col de Marie Blaque
- Louvie - Seignac - Gan – Pau

Parcours 101 kms – D+ 1702m – Rdv alternatif : Croix du Prince à 7h05

Samedi 27 Juillet 2019

Pau – Gelos – Baliros – Nay – Asson – Capbis – Louvie – XD 240 à G - Castet - Aste
Béon – Assouste - Eaux-Bonnes – XD918 à D - Laruns – Louvie – Rébénacq – Gan –
Pau

Parcours 112 Kms – D+1010m - - Rdv alternatif : Brico Dépôt à Gelos à 7h05



Aout

RDV Place Verdun à 08 h 00

Samedi 03 Août 2019

Pau - Gelos - Baliros - Nay - Mirepeix - Lagos - Bois - Espoey - Haut d'Espoey - Lourenties - Eslourenties - Saubole - Séron - Gardères - Luquet - CV - Espoey - Soumoulou - Nousty - Ousse - Bizanos - Pau

Parcours 80 Kms - D+ 596m - Rdv alternatif : Brico dépôt à Gelos à 8h10

Samedi 10 Août 2019

Pau - Morlaas - D943 - Lembeye - TAG - D13 - XD228 - TAG - Lalongue - Lube - D228 - Escoubès - D43 - St Jammes - Morlaas - Pau

Parcours 79 Kms - D+ 1030m - Rdv alternatif : Haut de la cote de Morlaas à 8h25

Samedi 17 Août 2019

Pau - Bizanos - Ousse - Nousty - Soumoulou - Limendous - Lourenties - Arrien - D42 - Gardères - Luquet - Pontacq - Barzun - Espoey - Hours - Lagos - Angais - Hameau d'Ousse - Bizanos - Pau

Parcours 80 kms - D+ 659m - Rdv alternatif : église d'Idron 8h15

Samedi 24 Août 2019

Pau - Jurançon - Laroin - Tarsacq - Abos - Noguères - Lahourcade - Mourenx - Lagor - Maslacq - Argagnon - N117 (1Km) - TAG - D275 - Arthez - D233 - Cescau - Bougarber - Poey - Lescar - Pau

Parcours 83 Kms - D+709m - Rdv alternatif : pont d'Espagne à 8h05



Septembre

RDV Place Verdun à 08 h 00

Samedi 07 Septembre 2019

Pau - Gelos - Baliros - Nay - Asson - Croix des Hauteurs - Lestelle - Montaut - Coarraze - D412 - St Vincent - D421 - X D936 - Bénéjacq - Angais - Ousse - Bizanos – Pau

Parcours 79 Kms – D+ 777m - Rdv alternatif : Brico dépôt à Gelos à 8h10

Samedi 14 Septembre 2019

Pau - Morlaas - Saint Jammes - D943 - Monassut - Simacourbe - TAG D104 - Gayon - TAG D143 - TAD Route de Gayon - Cote du Château - TAD D13 - Arricau - TAD D228 - TAG D143 - D604 - Anoye - TAD D7 - Saint Jammes – Pau

Parcours 85 Kms – D+ 960m - Rdv alternatif : Haut de la cote de Morlaas à 8h25

Samedi 21 Septembre 2019

Pau – Bizanos – Ousse – Hameau d'Ousse – Angais – Beuste – Bois – Lucgarier – Hours – Livron – Côte « Lapin des Iles » – X D42 – Pontacq – St Vincent – Bénéjacq – Nay – Arros – Pindats – TAD – D322 – Vallée heureuse – Gelos – Pau

Parcours 83 kms – D+ 953m – Rdv alternatif : église d'Idron 8h15

Samedi 28 Septembre 2019

Pau – Jurançon – Laroin – Vallée de Lashies – Gan – Rébénacq – Bélair – Lasseube – Bois du Laring – D9 – Monein – Cuqueron – Parbayse – Arbus – Laroin – Pau

Parcours 80 Kms – D+1028m - Rdv alternatif : pont d'Espagne à 8h05

Samedi 29 septembre 2019

Pau – Perlic – Aéroport – D208 – Caubios – Ste Quitterie – D40 – Auga – Méracq – Arzacq – Vignes – D32 – Lonçon – Mazerolles – Cescau – Bougarber – Beyrie – Poey – Perlic – Pau

Parcours 80 Kms – D+822m - Rdv alternatif : Emmaüs à 8h20



Octobre

RDV Place Verdun à 08 h 30

Samedi 05 Octobre 2019

Pau - Gelos - Mazerès - TAD - Pindats - D936 - Faire 5km - TAG - Dir. Lys - D287 - Sévignacq - Bescat - Buzy - Bélaïr - Lasseube - TAD D24 - TAG D946 - Aubertin - Artiguelouve - Pau

Parcours 77 Kms – D+ 1154m - Rdv alternatif : Brico dépôt à Gelos à 8h40

Samedi 12 Octobre 2019

Pau – Morlaas - St Jammes - D43 - Escoubes - CV - XD227 - Tout droit - Mouhous - Taron - Maascaras - Castetpugnon - Tadousse - Saint Jean de Poudge - Lalongue - Lussagnet - Monassut - D943 - Morlaas - Pau

Parcours 86 Kms – D+ 954m - Rdv alternatif : Haut de la cote de Morlaas à 8h55

Samedi 19 Octobre 2019

Pau – Sendets – Andoins – Limendous – D145 – Lourenties – Eslourenties – D42 – Gardères – Aast – D311 – D202 – TAD – D204 – Oroix – D27 – Tarasteix – D263 – Pouts – D62 – Séron – Saubole – Eslourenties- Limendous – Soumoulou – D213 – Nousty – Ousse - Bizanos – Pau

Parcours 83 kms – D+ 746m – Rdv alternatif : église d'Idron 8h45

Samedi 26 Octobre 2019

Pau - Pont d'Espagne - Artiguelouve - Abos - Parbayse - Cuqueron - Lacommande - Lasseube - Gan - Pardies Pietat - Arros de Nay - Nay - Mirepeix - Baudreix - Angaïs - Ousse – Pau

Parcours 82 Kms – D+938m - Rdv alternatif : pont d'Espagne à 8h35



Novembre

RDV Place Verdun à 09 h 00

Samedi 02 Novembre 2019

Pau - Gelos - Baliros - Nay - Coarraze - Montaut - Grotte de Betharam - Saint-Pé - Peyrouse - Pontacq - Livron - Espoey - Soumoulou - Ousse - Pau

Parcours 78 Kms – D+ 585m - Rdv alternatif : Brico dépôt à Gelos à 9h10

Samedi 09 Novembre 2019

Pau – Rte Morlaas – Cami Salié – D38 – Sendets – D943 – X D211 – Lussagnet – X D228 – TAG – Lube – X D227 – Boast – Sévignacq Lasclaverie – CV – Anos – Bernadets – Maucor – Haut de Morlaas – Sendets – CV – Idron – Pau

Parcours 73 Kms – D+ 669m - Rdv alternatif : Haut de la cote de Morlaas à 9h25

Samedi 16 Novembre 2019

Pau – Bizanos – Ousse – Hameau d'Ousse – Angais – Beuste – Bois – Lucgarier – Hours – Livron – Côte « Lapin des Iles » – X D42 – Pontacq – Bénéjacq – Bordères - Angaïs – Assat – Pau

Parcours 72 kms – D+ 685m – Rdv alternatif : église d'Idron 9h15

Samedi 23 Novembre 2019

Pau – Pont d'Espagne - Jurançon – Laroin – D2 - Tarsac – Artix – Arthez – Demi-tour – Casteide Cami – Cescau – Bougarber – Poey de Lescar - Pau

Parcours 69 Kms – D+408m - Rdv alternatif : pont d'Espagne à 9h05

Samedi 30 Novembre 2019

Pau - Perlic - Aussevielle - Beyrie - Bougarber - Mazerolles - D32 - TAG - Larreule - Fichou - Bournos - Serres Castet - Montardon – Pau

Parcours 67 Kms – D+669m - Rdv alternatif : Emmaus à 9h20



Décembre

RDV Place Verdun à 09 h 00

Samedi 07 Décembre 2019

Pau - Gelos - Baliros - Nay - Mirepeix - Lagos – Espoey - Lourenties - Arrien – D62 – TAD Route du pic du midi – TAG – D7 - Saint Jammes - Morlaas - Pau

Parcours 64 Kms – D+ 506m - Rdv alternatif : Brico dépôt à Gelos à 9h10

Samedi 14 Décembre 2019

Pau – Morlaas - Saint Jammes - TAD D42 - Saint Laurent de Bretagne - Sedzere - Arrien - Lourenties – Espoey - Lucgarrier - Gomer - Nousty - Artigueloutan - Lee - Idron – Pau

Parcours 68 Kms – D+ 580m - Rdv alternatif : Haut de la cote de Morlaas à 9h25

Samedi 21 Décembre 2019

Pau – Bizanos- Idron – Ousse – Soumoulou – Limendous – D145 – Lourenties – Eslourenties – Saubole – D62 – Séron – XD47 – TAG – Bèdeille – D286 – Sedze Maubecq – Lespourcy – D286 – XD42 – TAG – Sedzère – D362 – Espéchède – Ouillon – Andoins – Sendets – Ousse – D213 – Idron – Bizanos – Pau

Parcours 66 kms – D+ 565m – Rdv alternatif : église d'Idron 9h15

Samedi 28 Décembre 2019

Pau – Pont d'Espagne – Rocade – X D2 – Artiguelouve – Lacommande – Lasseube – Bélair D936 – TAG – CV – Haut de Rébénacq – Viaduc – Gan – D24 – Vallée de Lashies – Laroin – Pau

Parcours 64 Kms – D+774m - Rdv alternatif : pont d'Espagne à 9h05



Liste des adhérents

	NOM	Tel.	Adresse / Mail	
1	BACQUERIE Eric	06.70.35.09.49	Rés. le Tao, Bat.B, 32, rue Ronsard 64000 PAU eric.bacquerie@gmail.com	E
2	BASSET Charles	05.59.83.71.57	charles.basset@neuf.fr	A
3	BENNE François	06.73.42.93.46	1 impasse de la Roseraie 64420 SOUMOULOU francois.benne@laposte.net	A
4	BESSE Jean-Louis	05.59.13.94.02 06.42.82.12.93	Chemin de Montoulieu Villa l'Endosto 64800 NAY jl.besse@orange.fr	A
5	BOCK Claude	06 71 13 72 96	40 rue des Mésanges 64140 LONS claudbock70@gmail.com	E
6	BRUN Claudy		Chemin de Rebenacq 64290 BOSDARROS larquebrun@Wanadoo.fr	AD
7	CAZAJOUS Noëlle	05.59.04.11.93 06.81.49.35.01	1 impasse de la Roseraie 64420 SOUMOULOU noelle.cazajous@safrangroup.com	A
8	CAZENAVE Jean	05.40.03.43.13	32 av de l'église St Joseph Rés. du Stade 64000 PAU cazenavejean@gmail.fr	R
9	CAZET Marcel	05.59.27.04.26 06 43 43 20 14	24 rue Pasteur – 64320 – BIZANOS cazet.marcel@wanadoo.fr	R
10	DAJEANS Philippe	05.59.84.79.08	17 rue Paul CASASSUS – 64000 – PAU philippe.dajeans@gmail.com	E
11	DARRIEU Guillaume	06 76 45 57 14	7 rue Jean Vilar – 64000-PAU guillaume.darrieu@gmail.com	A
11	ESCALE Gérard	05.59.78.18.54	5 rue des Edelweiss - 64260 – ARUDY escala.catherine@orange.fr	E
11	ESCOURROU Pierre	05.59.84.30.66 06.08.35.56.26	27, rue Saint paul – 64320 Idron pierreescourrou@wanadoo.fr	A
14	GUEDOT René		rene.guedot@safrangroup.com	A
15	HÔO Patrick	05.59.84.34.44 06.89.29.15.52	7 rue René Cassagne Rés Le Privilège 64000 PAU patrick.hoo@orange.fr	A
16	IZUEL François	05.59.62.12.30	6 rue des Bouleaux 64140 BILLERE izuel.francois@neuf.fr	R
17	LALOO André (Jacques)	05 24 98 34 73	18 route de Sauvagnon 64121 SERRES-CASTET julietteoliver@sfr.fr	E
18	LALOO Jean (Michel)	05.59.80.38.05	21 Chemin de Bidaou 64320 IDRON lalooja@aol.com	E
19	LARQUE Jean		Chemin de Rebenacq 64290 BOSDARROS larquebrun@wanadoo.fr	R
20	LESCOULIE André	05.59.06.37.33 06.32.25.53.48	1 rue Paul Gauguin 64110 JURANCON andre.lescoulie@orange.fr	E



Les samedis de 2019

21	LIBEN-CANDAU Patrick	05.59.33.26.20	30 chemin Pescadou – 64121 SERRES-CASTET libencandau_patrick@hotmail.fr	R
22	LIGOR Jean	05.59.33.11.45 06.83.91.51.62	6 rue JS Bach – 64121 – SERRES-CASTET ligor.jean@sfr.fr	A
23	LORRY Christian	06.18.66.06.00	9 rue de la Paix 64800-Nay christian.lorry@sfr.fr	R
24	MAHOT Fabien	06.18.27.00.96	16, rue lou cami 64320 IDRON fmahot1@gmail.com	A
25	MEISSEL Jean-Pierre	05.59.62.88.50 06.29.54.47.61	28 Lotissement le Près du Roi 64800 Mirepeix jean-pierre.meissel@sfr.fr	R
26	NOVALLAS J-Pierre	05.59.06.51.88	3 allée Picou - 64110 - MAZERES LEZONS jeanpierre.novallas@sfr.fr	R
27	PEDURTHE Francis	05 59 04 70 92	1 chemin Menyes -64160 Carrère francis.pedurthe@orange.fr	R
28	PERBOS Alain	05.59.81.72.80	8 côte de la Houn – 64320 – IDRON aperbos@orange.fr	A
29	POLLET Laetitia	06 38 02 36 55	1 clos de Bayne 64510 ASSAT pollet.laetus@gmail.fr	A
30	SALIOU Alain	05.59.32.86.20	1, avenue Jeanne d'Arc 64000 PAU	E
31	SILVA Manuel	06 87 23 77 14	4 Clos des Lilas 64110 GELOS manuel.silva@safrangroup.com	A
32	TOUZANNE Michel	05.59.02.96.41 06.51.02.42.15	9 ave du Camp 64320 IDRON mich.touzanne@infonie.fr	R
33	TURCHI Thierry	05.59.62.09.31	5 rue Châteaubriand 64000 PAU thierry.turchi@apave.com	E
34	VIAL Laurence	06.63.55.35.90	16 avenue de la république, 64110 GELOS laurence_vial@yahoo.fr	A

Nota : **A**->Actif Turboméca, **AD**->Ayant droit, **E**->Extérieur, **R**-> Retraité Turboméca



Fiche de Sécurité

A remplir et avoir sur soi

Nom :	
Adresse :	
Date de naissance :	
Tel :	
Groupe sanguin	Traitement à signaler :
Nom	Téléphone
Médecin traitant	
En cas d'urgence :	
Membres groupe cyclo joignables - Portables	



Séjour ASCT

Les dates et lieux du séjour ne sont pas connus à ce jour.

Le coin des geeks

Vous retrouverez toutes les informations de la section sur le site :

<http://asct-cyclo.e-monsite.com>

Les sorties de la semaine à venir sont publiées généralement le dimanche. Un lien dynamique permet de naviguer vers le parcours tracé sur openrunner par Bernard. Il est aussi possible de charger le parcours sur un gps directement depuis le site.

Si vous souhaitez partager vos parcours avec les autres membres, vous pouvez rejoindre le groupe « ASCT » créé sur <https://www.strava.com/>

La charte du bon cycliste

Code, règlement, appliquera.
Tout usager respectera.
Nature ne souillera.
Bras, dos, pieds, jambes de couleurs vives couvrira.
Yeux, mains, tête protégera.
Matériel « »
Ecart brusques ne fera.
A plus de deux de front ne roulera.
A droite circulera.
Direction indiquera.
Sur l'accotement t'arrêtera.
A tout temps, à tout lieu, vitesse adaptera.
En groupe, devant, responsable se sentira.
Dangers signalera.
Trajectoire ne coupera.
Derrière, dépassements, sans excès, facilitera.
En compétition, sur incident, n'attaquera.
Toujours courtois, le vélo pratiquera.