La lettre mensuelle de Véloxygène N° 237 juillet / août 2018

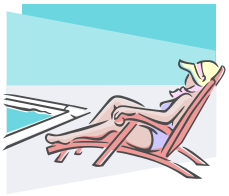
Le P' tit Plateau

http://veloxygene.fr

Mise en page, diffusion e mail
Jean Claude PIC
5, rue Saint Vincent
91580 Etréchy
tél. : 01.60.80.50.03
e mail: jcpic2@wanadoo.fr

Diffusion papier
Roger POIRIER
78 avenue Guy de Coubertin
78470 Saint Rémy-Lés-Chevreuse
tél.: 01.30.52.33.03
e mail: nicole.labrit@wanadoo.fr

MESSAGE DU MOIS : Le CD vous souhaite à toutes et à tous d' excellentes vacances, à la mer, à la montagne ou à la campagne, à la découverte de nouveaux horizons, sur les routes ou les chemins.



LE PROGRAMME DU MOIS DE JUILLET (voir propositions pour le mois d'août en dernière page)

- la route : **départs 8h 00** Sorties du dimanche et jours fériés

Départ	DATE	Gr 15 km/h(2)		Gr 18 km/h		Gr 20 km/h		Gr 22,5 km/h		Gr 25 km/h	
		Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)
		8h00	56,25 km	8h00	67,5 km	8h00	75 km	8h00	84,4 km	8h00	93,75 km
		8h30	48,75 km	8h30	58,5 km	8h30	65 km	8h30	73,1 km	8h30	81,25 km
		9h00	41,25 km	9h00	49,5 km	9h00	55 km	9h00	61,9 km	9h00	68,75 km
8h00	01/07	675 Montfort l'Amaury 0,54%				781 Thoiry 0,67%		841 Épernon 0,58%		921 Bois de la Charmoie 0,65%	
	08/07	631 Montjoye 0,62%				723 Poigny 0,60%		833 Forêt de Beynes 0,75%		913 Boissy le Cutté 0,97%	
	14/07	Fête Nationale : Sorties libres									
	15/07	681 Bonnelles 0,76%				785 Gambaiseuil 0,61%		813 Boissy le Sec 0,86%		973 Brières les Scellés 0,91%	
	22/07	683 Souzy la Briche 0,92%				751 Villeconin 1,02%		791 St Martin de Bréthencourt 0,85%		971 Villeconin 0,79%	
	29/07	671 Montfort l'Amaury 0,74%				741 Gazeran 0,60%		843 Maule 0,81%		911 Épernon 0,61%	

(1) *La distance théorique (Dth) est le produit de la vitesse moyenne des groupes (Gr) par le temps de parcours effectif entre l'heure de départ et le retour à 12h00 moins 0h15 de pause (soit 3h45 pour un départ à 8h, 3h15 pour un départ à 8h30 et 2h45 pour un départ à 9h).*
(2) *Les circuits sont communs pour les groupes 15 et 18km/h. Le groupe 15km/h adapte sa distance en fonction de sa vitesse.*

Sorties du mercredi, **départs 8h 00** 2 ou 3 groupes selon les participants.

- le VTT **départ 8 h30** sorties gérées par les vététistes

LE CALENDRIER:

- La Route

- Du 06 au 11 août : La Semaine Fédérale Internationale de Cyclotourisme

Elle aura lieu cette année à Epinal (Vosges). Organisation FFCT

Pour mémoire

- Dimanche 09 septembre : Le forum des associations

- 08 au 16 septembre : le séjour montagne, les Alpes du sud
responsable Gérard DURAND ger-durand@wanadoo.fr

- Dimanche 30 septembre : Les Virades de l'Espoir

- Le VTT
Contacter, François-Marie BREON

INFORMATIONS DIVERSES

- **La JR19 :** Elle est programmée les 13 et 14 avril 2019
- **La journée familiale Route :** Elle est prévue le dimanche 11 novembre à Mesnil Racoin
- **La prochaine réunion du Comité Directeur : a préciser**

Voir circuits Aôut page suivante

- **Propositions de circuits pour le mois d'août :**
  Pour les aoûtiens St Rémois, voir page suivante

Départ	DATE	Gr 15 km/h(2)		Gr 18 km/h		Gr 20 km/h		Gr 22,5 km/h		Gr 25 km/h	
		Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)
		8h00	56,25 km	8h00	67,5 km	8h00	75 km	8h00	84,4 km	8h00	93,75 km
		8h30	48,75 km	8h30	58,5 km	8h30	65 km	8h30	73,1 km	8h30	81,25 km
		9h00	41,25 km	9h00	49,5 km	9h00	55 km	9h00	61,9 km	9h00	68,75 km
8h00	05/08	661 Sonchamp 0,73%				705 Orcemont 0,65%		831 Sonchamp 0,79%		891 La Forêt le Roi 0,93%	
	12/08	705 Orcemont 0,65%				743 Montfort l'Amaury 0,59%		891 La Forêt le Roi 0,93%		901 Tacoignières 0,59%	
	15/08	Sorties libres									
	19/08	707 Ponthévrard 0,76%				771 Chamarande 0,93%		871 Ablis 0,65%		963 Bazainville 0,68%	
	26/08	673 Clairefontaine 0,74%				707 Ponthévrard 0,76%		847 Les Mesnuls 0,68%		921 Bois de la Charmoie 0,65%	

(1) *La distance théorique (Dth) est le produit de la vitesse moyenne des groupes (Gr) par le temps de parcours effectif entre l'heure de départ et le retour à 12h00 moins 0h15 de pause (soit 3h45 pour un départ à 8h, 3h15 pour un départ à 8h30 et 2h45 pour un départ à 9h).*
(2) *Les circuits sont communs pour les groupes 15 et 18km/h. Le groupe 15km/h adapte sa distance en fonction de sa vitesse.*

Bonnes vacances à tous….et

A bientôt sur nos vélos pour un plein d' oxygène et.....de nouvelles aventures

Afin que le P' tit Plateau garde une bonne cadence de pédalage et <u>afin d' éviter au rédacteur d' aller à la pêche aux informations</u> n' oubliez pas de transmettre celles-ci (cyclo et VTT) à la rédaction avant le 20 du mois,merci.