

Sortie à bicyclette le samedi 1er octobre 2011 avec l'AQS !



Départ du Centre mondial du cycliste à Aigle
le samedi 1er octobre 2011, de 10 h à 17 h environ

Inscription obligatoire avant le mercredi 28 septembre 2011
à wym@gmx.fr

Indiquez bien le nombre de participants (nombre d'adultes et
d'enfants avec leur âge)

Aucun frais si ce n'est votre dépense d'énergie positive !

Pour tous ceux et celles qui ont le goût d'une belle sortie à bicyclette, voici venu le temps de réaliser un joli tour entre amis. Mon choix s'est porté sur un parcours facile dans un cadre agréable, offrant également aux familles la possibilité de participer. Tous devront être à même de réaliser les 40 kilomètres à bicyclette.

Bien qu'à la portée des enfants à partir de 6 ans, une telle distance, (qui équivaut à pied à environ 10km) demande toutefois d'avoir déjà été accomplie par les plus jeunes (faites un test ou deux en fin de semaine près de chez vous!) A partir de 8 ans pour des enfants en bonne santé, seul un bike (bicyclette) en bon état et une selle agréable garantissent la bonne réalisation technique de la sortie.

La sortie s'articulera comme suit :

Départ d'Aigle, du Centre mondial du cycliste vers 10 h

A la moitié du parcours, pique-nique et moment de détente pour tous.

Retour vers 17 h

Equipement et subsistances :

N'oubliez pas votre pique-nique avec suffisamment à boire (aussi bien pendant le parcours que pour le repas). Pour le temps du pique-nique, ne pas oublier un chapeau et une protection solaire. Un chandail ou une veste légère. Le tour ne s'accomplira que par beau temps.

Pour le ride (tour), des lunettes de soleil, un casque de bicyclette (voir des protections, genouillères, coudières pour les plus jeunes). Si vous possédez un gilet de sécurité lemone, prenez-le dans votre back sac (sac à dos) il peut s'avérer utile. Il est recommandé de porter des gants de cyclisme. Pour cela, point n'est besoin de se ruiner, des offres promotionnelles chez Aldi, Lidl, ou Otto's permettent de s'offrir cela pour une somme modique (moins de 10 chf !!) pour un rapport qualité prix irréprochable.

Préparation avant la sortie :

Faites réviser assez tôt vos montures afin d'être prêts pour le ride (le tour). Les vélocistes ont parfois de longues périodes de réactions en saison pour les réparations. Pour la dernière fois cette année

munissez-vous d'une vignette d'assurances RC par bicycle. La vignette 2010 n'est valable en 2011 que jusqu'au 1er mai. La validité de la vignette RC du bicycle s'étend pour le trailer (remorque) accouplé.

Ma contribution / la vôtre :

Un petit rappel sera accompli avant le départ sur les consignes à respecter sur la route pour les groupes de bicycles. La toolbox (boîte à outils) fera partie du voyage pour d'éventuelles petites réparations qui s'avèreraient nécessaires pendant le ride (le tour). Un set (jeu ou ensemble) de radio "Walky talky" sera du voyage pour le "premier de cordée" et le dernier du groupe, pour une meilleure cohésion sur le parcours lorsque la caravane s'allonge. Si l'un de vous possède aussi un set (un jeu), prenez-le, avec batteries en spare (surplus) également, c'est toujours très utile. Prendre un boyau correspondant aux dimensions de vos roues pour d'éventuelles crevaisons, merci.

J'espère que vous viendrez nombreux !

Dave, votre délégué aux activités wym@gmx.fr

Envie d'autres sorties à Bicyclette ? Contactez-nous !