

La 114.5 ... La balade annuelle du MRS

Infos Loisirs

Posté par :

Publié le : 14/03/2013 20:40:00



Le 7 avril, MRS s'embarque pour sa 7^{ème} "114.5km"

Créée en 2007, la première du nom est un véritable succès avec 65 participants.

Il est vrai que le soleil est au rendez-vous. L'édition de 2008 subit un temps exécrable avec des trombes d'eau. 45 baroudeurs sont pourtant au départ. La 3^{ème} attire 65 intrépides, c'était le 22 mars 2009. Puis 50 se retrouvent pour les sessions du 28 mars 2010 et du 3 avril 2011.

Nous verrons bien cette année.

Servez cette date pour ne pas manquer ce rendez vous et partager une belle sortie roller. L'organisation permet à chacun de trouver le parcours adapté, c'est à la carte... impossible de s'en priver !

Départ de la gare cycliste de Saint-Médard, direction Lacanau / Lège ;
Regroupement pour le pique-nique
Retour sur Saint Médard

Rouleurs ? Accompagnateurs ? Un peu les deux ? Tout est possible

L'IDEE:

Départ de la gare cycliste de Saint-Médard ;

• Une distance qui peut varier de 0 à 114,5 km selon la motivation et les capacités du moment ;

• Un regroupement obligatoire pour le pique-nique ;

LE PARCOURS : sur la piste cyclable St-Médard/Lacanau/Lège

10, 20 30 km....aller, retour, aller/retour, c'est au choix !

Un minibus et une ou plusieurs voitures qui suivent, donc on chausse et on déchausse quand on le veut...

Un Impératif : déjeuner à Lacanau Lac :

* au bord du lac si pas de pluie ;

* espace couvert (si mouillé) situé 900 m avant le lac.

Selon les groupes et les distances parcourues nous nous retrouvons obligatoirement pour la

pause d'☉jeuner entre 12 h et 13 h.

Pour le reste, c'☉st ☉ la carte, tout est possible :

☉ on chausse o☉¹ l'☉ on veut !

☉ on d'☉chausse o☉¹ l'☉ on veut !

☉ on conduit un v☉hicule d'☉accompagnement sur tout ou partie du parcours. Des cartes d'☉tailles sont disponibles pour tous afin de se retrouver aux points de ralliements.

Pour optimiser la balade, les conjoint(e)s qui se rendent directement au d'☉jeuner ☉ Lacanau lac, peuvent se faire conna☉tre et assurer ☉galement (en plus des v☉hicules officiels), un accompagnement des rouleurs. Vous l'☉avez compris, les accompagnateurs sont les bienvenus et d'☉j☉ peuvent se faire conna☉tre aupr☉s du club. (contact@merignac-roller-sports.com)

La pr☉paration de pause caf☉-croissant (sucr☉-s☉l☉...) et la prise en charge du miam-miam pour le d'☉jeuner (chacun apporte un petit quelque chose pour la communaut☉ comme ☉ l'☉accoutum☉e) est assur☉e par les chauffeurs des v☉hicules. Chaque rouleur peut alterner roulade et conduite de v☉hicule d'☉accompagnement sur le parcours.

Au sortir de l'☉hiver, nous comptons sur vous pour une participation massive.

LES HORAIRES

Service ☉ la carte avec tout de m☉me un fil directeur. Plusieurs groupes de niveau (2, 3 ou pourquoi pas 4 ou 5 groupes selon les effectifs et les niveaux). 10 rouleurs dans un m☉me groupe semble un maximum.

8 h 30 : D☉part de St M☉dard en Jalles des groupes les plus v☉loces avec un v☉hicule suiveur, groupes qui envisagent St M☉dard-Lacanau-L'☉ge-Lacanau (79,25 km) et/ou St M☉dard-Lacanau-Le Porge-Lacanau (59,25 km). Pour tous, caf☉ ☉ Saumos (km 24,5) et Le Porge (km 47,25) puis d'☉jeuner ☉ Lacanau vers 12 h 30.

8h30 : D☉part de St H☉l☉ne pour un groupe rando cool. Afin d'☉arriver ☉ Saumos pour la pause Caf☉ en m☉me temps que les groupes Speed.

Quel que soit votre groupe, vous pouvez moduler la distance gr☉ce aux v☉hicules suiveurs.

Quel que soit le groupe il sera accompagn☉ par une ou plusieurs personnes en v☉lo.