

Information aux cyclistes



Que diriez-vous de faire du vélo au lieu de jouer au golf lors du Tournoi de golf de l'ASHRAE ?

À la demande générale et en considérant le vif succès de l'activité lors des deux dernières années, l'activité VÉLO revient de nouveau cette année!

L'activité VÉLO se déroulera donc le mardi 6 juin en parallèle au tournoi de golf du Chapitre. Les participants pourront bénéficier des mêmes activités pré-golf (brunch) et post-golf (vestiaires, douches, cocktail dînatoire, réseautage et prix de présence) car le départ et le retour se feront du Club de golf Lachute. Trois parcours seront prévus. Les cyclistes pourront choisir leur peloton selon les plages de vitesses suivantes: le premier peloton sera composé de cyclistes voulant rouler entre 22 à 25 km/h; le deuxième peloton, entre 25 et 28 Km/h et le troisième, à plus de 28 Km/h (qui devra être sélectionné à l'inscription). Il est à noter que les vitesses indiquées représentent la vitesse MOYENNE lors de la totalité du parcours. Pour soutenir ces moyennes, il est à prévoir que la vitesse de pointe sur le plat soit au moins de 5 à 7 Km/h **de plus** que la vitesse moyenne indiquée. Il sera donc important de ne pas surévaluer vos capacités physiques lors de votre choix de peloton. Il en va de votre sécurité, de celle des autres et du plaisir associé à l'activité!

Chaque peloton sera supervisé par 1 à 2 encadreurs cyclistes d'expérience. Ils gèreront les cyclistes à même le peloton, verront à la sécurité de tous, s'assureront que l'activité se déroule de façon plaisante tout en respectant le code de sécurité routière. Ceux pour qui il s'agit d'une première expérience en groupe/peloton, les encadreurs pourront vous fournir de précieux conseils afin que votre randonnée soit la plus intéressante possible. Chaque peloton sera composé d'un maximum de 15 cyclistes (incluant le ou les encadreurs).

Les distances des circuits proposés seront d'environ 60km, 75km et 90km. Le temps prévu pour chaque circuit sera d'environ 4 heures, soit un peu moins que le temps nécessaire pour faire une ronde de golf.

L'activité n'est pas une course! Il s'agit d'une randonnée cyclo-sportive amicale (et non pas une sortie cyclo-tourisme). Il est requis d'être en forme et d'avoir quelques kilomètres dans les jambes avant l'événement. Les encadreurs et certains des participants auront possiblement plus de 1 000 à 1 500km dans les jambes au 7 juin ! Seuls les vélos de route seront autorisés; les vélos TT (time-trial ou de type « Ironman ») ne seront pas autorisés. Pour leur part, les vélos de montagnes sont déconseillés. **Casque de vélo obligatoire pour tous.**

Le comité prend l'activité et votre sécurité à cœur : 1 ou 2 motos d'encadrement seront sur le parcours afin d'assurer une sécurité accrue. Une voiture-balai se déplacera sur les différents parcours afin d'assister les cyclistes en difficulté et pour le ravitaillement au relais prévu à mi-parcours.

La région de Lachute offre une panoplie de belles routes allant du plat (le long de l'Outaouais) au vallon (en haut de Brownsburg). Les parcours vous seront transmis avant l'événement par le comité organisateur et pour les mordus, les fichiers pour GPS de vélo seront aussi disponibles.

Le coût par participant est inférieur à une ronde de golf individuelle et les places seront possiblement limitées à 60 participants. Afin de bien planifier l'événement, les participants devront [s'inscrire](#) au moins 3 semaines à l'avance. L'activité sera ouverte à tous les membres du Chapitre ainsi qu'à leur(s) invité(s).

D'autres détails vous seront transmis sur le site web du Chapitre et/ou à [l'inscription](#).

Pour de plus amples informations, veuillez communiquer avec moi directement : drobot@kolostat.com. Vous pouvez aussi me signifier votre intention de participer à l'avance...mais le mieux est de vous [inscrire rapidement](#).

L'inscription hâtive vous permet de bénéficier du tarif réduit et est une source de motivation à l'entraînement.

Alors, c'est le temps ou jamais de participer à une classe de spinning !!

Bon entraînement !

Daniel Robert, organisateur de l'évènement VÉLO