ARN
Cyclobalades

Sortie du vendredi **5 juillet 2019**
Renvoi éventuel au vendredi **12 juillet 2019**

MARIGNY – LENS - SION - RIDDES

Résumé : Belles montées par paliers de 1'365m et jolies descentes par paliers de 2'300m en tout et plat pour finir

Type de vélo		Distance (km)	Dénivelé (m)		Distance Non revêtu (km)	Nombre de Groupes	Difficulté (1/2/3)
☒	Route	60	+	1'370	10-15 env	1	1/2
☒	VTC		-	à 2'300			

Rendez-vous : Gare de Vevey à 07h45

Train :
08h04 départ
09h08 arrivée à Sierre et montée en funiculaire à 10h15
Vers 17h00 retour en train depuis Riddes
Possibilité de s'arrêter à Sion et reprendre le train de là

Itinéraire :
A Sierre nous prendrons le café, avec ou sans croissant, en attendant de prendre le funiculaire de 10h15. A Marigny (1365m) nous commencerons à monter par paliers jusqu'à 1804m puis entamerons la descente également par paliers jusqu'à St-Léonard (510m). De là nous monterons jusqu'à Signièse (716m) pour rester sur les hauts jusqu'à Sion. Petite montée jusqu'au Lac du Mont d'Orge et descente vers Conthey, Ardon et Riddes après 60km d'efforts. Il y a la possibilité de reprendre le train à Sion déjà (47km).

Repas : Apéro-pique nique quelque part sur le parcours

Chef de course : Nicole Nicolet, nic.nicolet@hotmail.com, 076/812 12 98
Adjoint : Jean-Jacques, jeanjacques.pahud@hotmail.com

Inscription : Directe via Site ARN, par téléphone ou par e-mail, auprès du chef de course, d'ici au mercredi **3 juillet 2019**