

25a edición

EL SÁBADO, 29 DE JUNIO DE 2019.



➔
RETO PASO DE ARIEGE.



Subida cronometrada del « Col d'Agnès ». El domingo, 26 de mayo de 2019.

NOVEDAD 2019!

➔ "El desafío entre chicas."



ARIÉGEOISE XXL ⊕ ARIÉGEOISE ⊕ MOUNTAGNOLE XXL ⊕ MOUNTAGNOLE ⊕ PASSEJADE ⊕ PASSEJAD'ÉLECT
181 km 130 km 120 km 83 km 71 km 71 km

ARIÉGEOISE 3D - El triatlón de Ariège.



➔ www.cycloport-ariégeoise.com



Challenge Occitanie





CAROLE DELGA
ANTIGUO MINISTRO PRESIDENTE DE LA REGION
OCCITANIA / PYRENEES-MEDITERRANEA.



Grolier Philippe - Région Occitanie

Clasificado entre los 50 eventos más bellos del mundo, l'Ariégeoise es una carrera famosa del circuito europeo de ciclismo.

Los ciclistas que participan en el evento podrán saborear el magnífico curso que les llevará al descubrimiento de algunos pases famosos, una oportunidad única para probar la belleza salvaje de las montañas de Ariège.

Como saben, la Región siempre apoya el desarrollo de todas las disciplinas deportivas en todo su territorio. En particular, apoyamos eventos como l'Ariégeoise, que contribuyen a la animación, la consolidación del vínculo social e intervienen en la formación de profesionales del deporte.

El deporte en general vincula el gusto por el esfuerzo, el respeto por los demás y la regla común, pero también el sentido de solidaridad en el juego colectivo.

Puede contar conmigo para promover el deporte, pero también para defender los valores que transmite.

Felicitaciones y gracias a los organizadores y voluntarios que, cada año, trabajan duro para garantizar la seguridad y el éxito de esta carrera.

Les deseo a todos, corredores, espectadores, voluntarios y organizadores, una muy buena edición de Ariégeoise 2019.

EDITORIAL REGION OCCITANIA /
PYRENEES-MEDITERRANEA

ARIÈGE : TIERRA DE BICI !

KAMEL CHIBLI
VICE PRESIDENTE DE LA REGION OCCITANIA /
PYRENEES-MEDITERRANEA.

Inútil presentar la carrera mítica Ariégeoise que se hizo una referencia ineludible, una cita fuerte para todos los enamorados de las carreras ciclistas que ya tienen prisa de encontrar los circuitos tradicionales con Ariégeoise XXL, Mountagnole o todavía Passejade ...

Clasificada entre las 50 pruebas más bellas en el mundo, este acontecimiento deportivo del departamento de Ariège que revela paisajes estupendos también lleva, cada año, sus novedades al nivel de las pruebas. La edición 2019 verá pues la creación de un circuito típicamente femenino con un trayecto magnífico de 85 km con 2 pases y 2000 m de desnivelados positivos titulado: **el Desafío entre chicas**.

La región Occitanie Pyrénées Méditerranée sostiene todas las manifestaciones deportivas, competiciones internacionales y las manifestaciones locales, sobre el conjunto de su territorio regional.

Quiero agradecer, el conjunto de los organizadores, los socios sin olvidar a los voluntarios que laboran al diario y contribuyen innegablemente al éxito y al buen desarrollo de esta bella prueba.

Les deseo a todas las participantes y los participantes, a todos estos enamorados de la naturaleza, tomar mucho placer en paisajes maravillosos.



Crédit photo : Région Occitanie



LA PALABRA DEL PRESIDENTE DEL
CONSEJO DEPARTAMENTAL DE ARIÈGE.



L'ARIEGEOISE Y EL TOUR DE FRANCIA : LO MEJOR PARA NUESTRA IMAGEN !

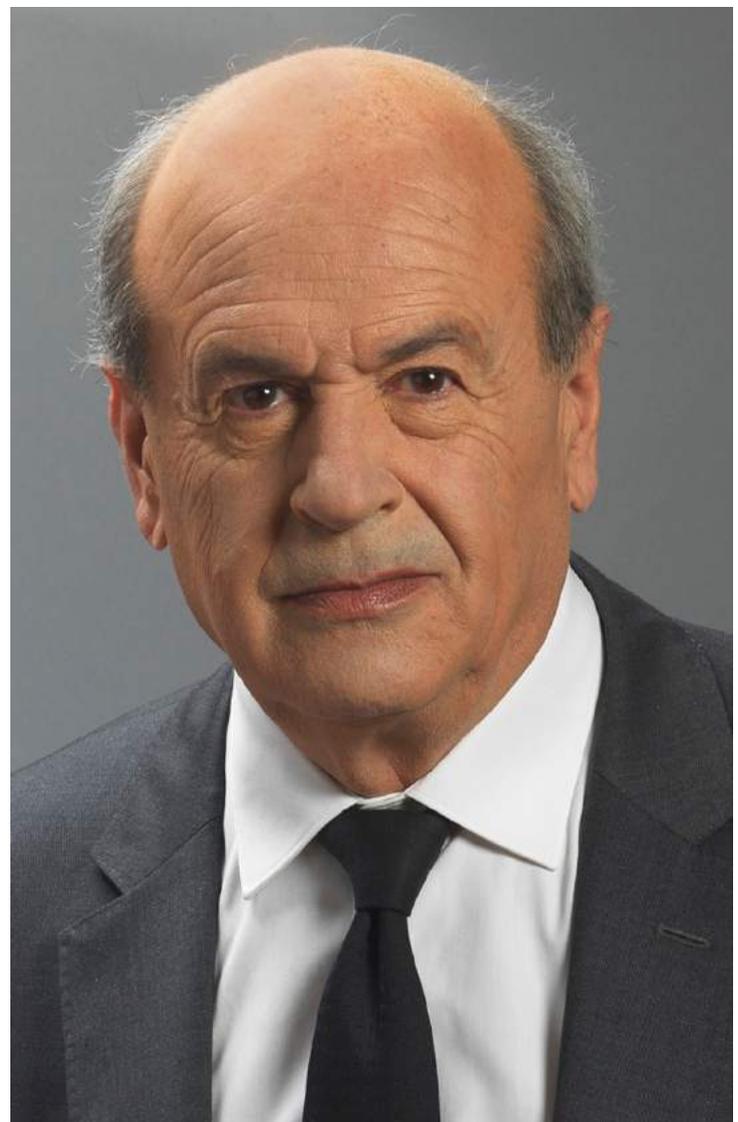
El 29 de junio de 2019, nuestra Ariège se engalana de camisetas de la 25a edición de Ariégeoise, esta prueba dura que forma parte de lo mejor del género.

¡ El 21 de julio de 2019, nuestra Ariège acogerá una vez más el Tour de Francia y de qué manera! Una etapa cántara, una alborada al Castillo de Foix metamorfoseado, una llegada al Prat d' Albis mucho más que inédita en un lugar sin la menor urbanización, magníficamente estampillada Ariège, lo mismo que por l'Ariégeoise.

¡ Oh la guapa Ariégeoise que tenemos, nacida en 1995 con 455 locos de bicicleta, fijando a 5 064 competidores en 2018 y qué, el junio que viene, va a hacer batir el corazón de los fanáticos de nuestras montañas, pases y desnivelados, de "La Passejade" y sus 71 km en " Ariégeoise XXL " a 181 km! Bella prueba de verdad donde cada ciclista encuentra un trayecto en su medida, incluido desde el año pasado, un recorrido todo eléctrico propuesto a las y los que eligieron de subir más rápidamente sin incurrir en la radiación del UCI, simplemente porque se puede parar a los farmacéuticos de los pelotones pero no el progreso.

Si añade a esto el trofeo de los pases de Ariège y la ascensión del col d'Agnes el domingo 26 de mayo organizada un mes antes de la prueba, hay mucho a apostar que nuestra Ariège figurará bien este año todavía sobre el road-book de todos los aficionados y seguidores de ciclismo. Y l'Ariégeoise no está allí para nada.

¡ Es porque, en nombre de los elegidos de este departamento como al de los actores del turismo de Ariège, digo pues " **GRACIAS- GRACIAS - GRACIAS!** " A los dirigentes muy profesionales, a las centenas de voluntarios, a todos los ciclistas muy preocupados que van a demostrar, una vez más, que Ariège es indiscutiblemente uno de los departamentos-bici más bellos de Francia.



Crédit photo : CD 09

Henri Nayrou,
Presidente del Consejo Departamental de Ariège.

LA PALABRA DEL PRESIDENTE

Ya 4 ediciones de Ariégeoise XXL detrás de nosotros con una diferencia crucial con Ariégeoise: cuando la XXL se acaba en la cumbre (Plató de Beille un año y Goulier Neige el año siguiente), la meta de Ariégeoise siempre está situada al pie de la última subida.

¡ Instalamos pues 2 llegadas muy distintas y llegamos allá gracias a consagrados voluntarios siempre más numerosos para ser agradables a todos! ¡ Que nos apena a pesar de todo, es el hecho de que el público no pueda ser a la vez abajo para acoger a los ciclistas del Ariégeoise, Mountagnole, Passejade y arriba para celebrar a su medida justa los que se lanzaron a la aventura XXL!

Esta 25a edición anuncia la vuelta para una llegada única para todas las carreras, pero también la creación de un nuevo formato, de un nuevo trofeo dedicado a todas las deportistas que quieren someter a un test sus límites en el marco mágico de los Pirineos: #hacen el ariegeoise.com el desafío entre amigos#

Esperamos numerosas participantes para l'Ariegeoise 2019.

PATRICE VIDAL
PRÉSIDENTE CYCLOSPORTIVE L'ARIÉGEOISE.



SUMARIO

Page 4 : L'Ariégeoise XXL.

Page 6 : L'Ariégeoise.

Page 9 : Mapa de los dos Ariégeoises y Estimación de los tiempos de pasaje.

Page 10 : Mountagnole XXL.

Page 12 : Mountagnole.

Page 14 : Elles Font l'Ariégeoise / Novedad 2019.

Page 16 : Mapa de los dos Mountagnoles y Estimación de los tiempos de pasaje.

Page 18 : Passéjade & Passéjad'elec.

Page 20 : Mapa de las dos "Passejades" y Estimación de los tiempos de pasaje.

Page 22 : L'Ariégeoise en 3D.

Page 24 : Los perfiles de los cuellos.

Page 26 : Subida Cronometrada por el Col d' Agnès.



ARIÉGEOISE XXL

¡ 2019 vuelve a una llegada única para todas las carreras! ¡ Todos los competidores tendrán derecho así a los aplausos y al respeto de todos los espectadores agrupados a lo largo de las barreras sobre el último kilómetro. Porque, aunque el cyclo-deportista no viene " para hacer Ariégeoise " por esta razón, la emoción proporcionado por un tal agradecimiento popular quedará para siempre grabado en su memoria!!

Al capítulo del circuito que hay que realizar para el ariégeoise XXL, esencialmente nos encontramos en Couserans (como es el caso cada dos años) y habrá 5 pasos al programa. 4026 m de desnivelados positivos para una distancia de 181 km con un pasaje inédito: la bajada de la pared de Pégüère.

¡ Los 130 primeros kilómetros no tienen que banalizar, desde luego, con 28 km de la subida del muro de Pégüère sino atención en el encadenamiento de los Col d'Agnès y Port de Lers que llega luego (precedidos por el col de Latrape y el col de la Core Ninguna tregua, ningún rellano salvador, hay que haber guardado bastante energía y fuerza para tener el derecho y la felicidad de atravesar la meta situada justo después de la última bajada, en Auzat.!



“Al capítulo del circuito que hay que realizar para Ariégeoise XXL, nos encontramos en Couserans (como es el caso cada dos años) y habrá 5 cuellos al programa. 4026 m de desnivelado positivo para una distancia de 181km con un pasaje inédito: la bajada de la pared de Pégüère”

L'ARIÉGEOISE XXL



MyO



MyO, c'est bien plus que des graphismes uniques, des couleurs et des composants, c'est une collaboration entre collègues. C'est le point de rencontre entre vos désirs et notre savoir-faire, pour créer un vélo spécial, répondant à vos envies et à vos besoins de cycliste. Un vélo adapté à votre morphologie, à votre budget et à vos objectifs de performance, avec une bonne dose d'expression personnelle.

Nous pouvons vous proposer un Orbea différent de tous les autres, parce que nous ne sommes pas seulement un entrepôt de stockage de vélos assemblés : nous sommes des fabricants, des designers, des peintres, des techniciens et des mécaniciens qui accordent une attention méticuleuse à chaque étape donnant vie à votre Orbea.

Concevez votre façon de rouler.

ORBEA



ARIÉGEOISE

El formato de l'Ariègeoise está cambiando para 2019: no por su ganancia de elevación (3036 m) sino por su kilometraje (130 km).

A pesar de una distancia más corta, la Ariègeoise 2019 es un concentrado de pasos muy duros. La relación distancia / altitud es digna de una hermosa etapa de montaña.

Hablemos de estos pasos ...
4 en total para esta 25ª edición ...

Los 28 km de la primera subida desde Foix serán largos y útiles para llegar al Col de Péguère: "Normal" dirá "Justo para cansar" los cuerpos, ante los ataques del final !!! "

Pero entonces, mis amigos, disfruten el fondo del valle y sus casi llanos para repostar y enfocarse en lo que les espera ...

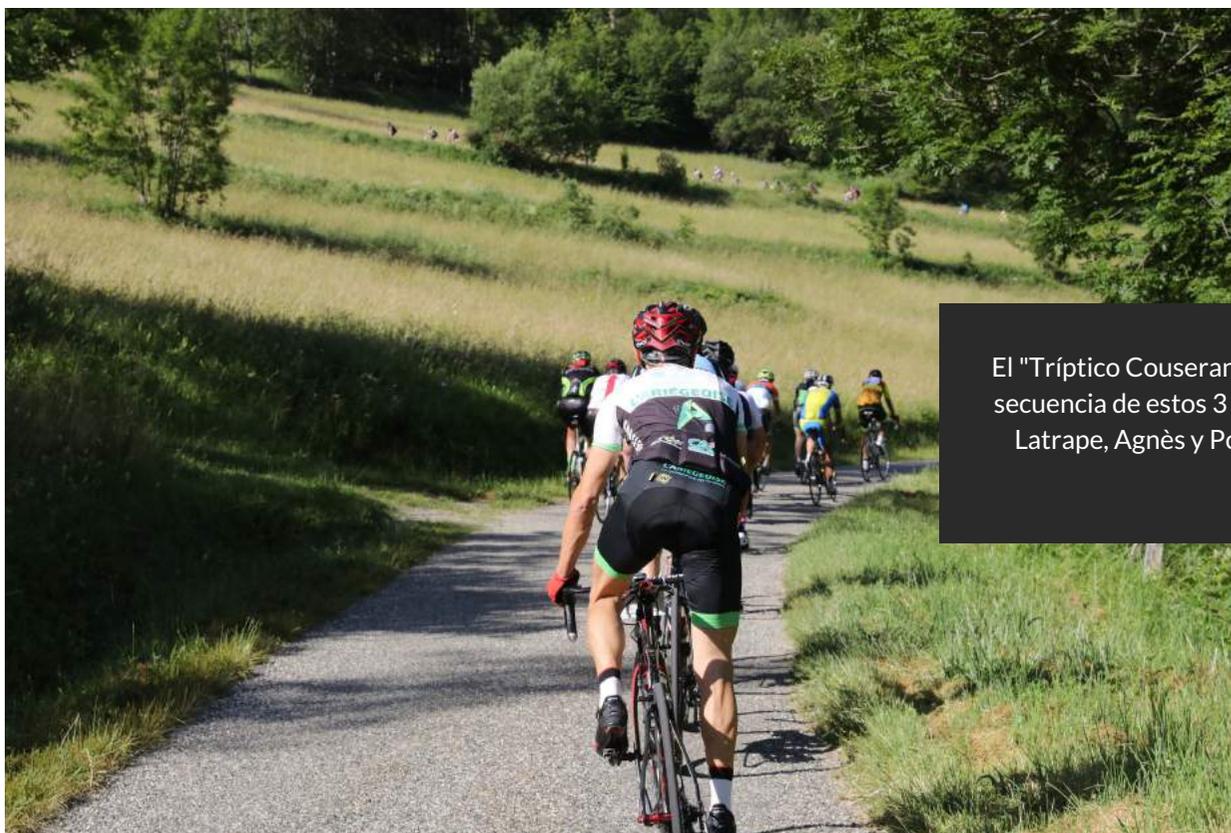
El "Tríptico Couserans": así llamé la secuencia de estos 3 pases que son Latrape, Agnès y Port de Lers !!! Subimos, bajamos, subimos: no hay llano en 31 km ...

Este es el menú que se propone para l'Ariègeoise y es allí donde se jugará la carrera. Todos aquellos que han asumido su fuerza en los primeros 85 a 90 kilómetros, sufrirán el martirio para alcanzar los 1517 m de altitud del Port de Lers ...

Para otros, solo el encantamiento cuenta, tanto el paisaje de las montañas de Aulus son magnificas !!!

Y ¿qué decir de este Col d'Agnès? : es tan difícil como es hermoso!

De todas formas ... te estoy esperando a tu llegada para decirme qué pensaste de la prueba ... estoy seguro de tener razón ... ¡Y regresarás!



El "Tríptico Couserans": así llamé la secuencia de estos 3 pases que son Latrape, Agnès y Port de Lers !!



LIBÉREZ VOTRE POTENTIEL, TENEZ LA DISTANCE !

Nouveau
GELS ÉNERGÉTIQUES



ARÔMES NATURELS

+ EFFICACES

Super-aliments,
vitamines & minéraux
Plus énergétiques

+ GOURMANDS

Nouveaux arômes naturels
Texture liquide

+ PRATIQUES

Format réduit

SANS
COLORANT

SANS
CONSERVATEUR

NATURELLEMENT
SANS GLUTEN

FABRIQUÉ EN
FRANCE

OVERSTIM-S
NUTRITION SPORTIVE À HAUTES PERFORMANCES

L'ARIÉGEOISE / L'ARIÉGEOISE XXL

130 Km - D+ 3036 m / 181 Km - D+ 4026 m



- Départ
 ● Arrivée
 ● Point d'intérêt
 ● Ravitaillement solide et liquide
 ● Ravitaillement liquide
 ● Col
— Ariègeoise
 — Ariègeoise XXL

ESTIMACIÓN DE LOS TIEMPOS DE PASAJE ARIÉGEOISE XXL

L'ARIEGEOISE XXL 2019						08:00:00						
ITINERAIRE	VOIE	Kilometrage		Dénivelé +	Estimation des Horaires de Passage							
		Partiel	Cumulé		Altitude	17,0	32	29	26	23	20	19
					32 Km/h	29 Km/h	26 Km/h	23 Km/h	20 Km/h	19 Km/h	17,5 Km/h	
Tarascon sur Ariège : départ	D 618			474		08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00
Arignac	D8b	3,0	3,0	498	24	08:05	08:06	08:06	08:07	08:08	08:08	08:09
Amplaing	D8b	4,0	7,0	501	27	08:11	08:12	08:14	08:16	08:18	08:19	08:21
Bosses d'Amplaing	D8b	1,3	8,3	539	65	08:14	08:15	08:17	08:19	08:22	08:23	08:25
Prayols	D8b	4,7	13,0	428	65	08:19	08:21	08:24	08:27	08:31	08:32	08:35
Foix centre	D17	4,0	17,0	388	65	08:24	08:27	08:30	08:34	08:39	08:41	08:45
St Pierre de Rivière	D17	5,0	22,0	450	127	08:33	08:37	08:41	08:46	08:53	08:56	09:01
La Mouline	D17	5,0	27,0	503	180	08:42	08:46	08:51	08:58	09:07	09:10	09:16
Col des Marrous	D17	9,0	36,0	991	668	09:06	09:13	09:21	09:32	09:46	09:51	10:01
Col de Jouels	D17	4,0	40,0	1247	924	09:19	09:27	09:37	09:49	10:06	10:12	10:24
Col de Peguère (ravitaillement solide et liquide)	D17	5,0	45,0	1375	1125	09:28	09:37	09:49	10:03	10:21	10:29	10:41
Col de Caougnous	D17/D618	4,0	49,0	947	1125	09:31	09:40	09:52	10:07	10:26	10:33	10:46
Massat	D618	5,5	54,5	630	1150	09:35	09:45	09:57	10:13	10:33	10:41	10:54
Soueix rond-point Kercabanac	D618	15,5	70,0	468	1170	09:56	10:08	10:23	10:41	11:05	11:15	11:32
St Girons	D618	12,0	82,0	393	1199	10:13	10:27	10:44	11:05	11:33	11:44	12:03
Engomer	D618	9,0	91,0	462	1220	10:28	10:43	11:02	11:26	11:57	12:09	12:30
Les Bordes sur Lez	D4/D17	7,0	98,0	557	1301	10:41	10:58	11:18	11:44	12:18	12:32	12:55
Lac de Bethmale (ravitaillement solide et liquide)	D17	9,0	107,0	1172	1814	11:06	11:25	11:49	12:19	12:58	13:14	13:40
Col de la Core (ravitaillement liquide)	D17	14,0	112,0	1395	2200	11:22	11:43	12:09	12:41	13:24	13:41	14:10
Seix	D17/D3	14,0	126,0	503	2200	11:33	11:55	12:22	12:56	13:40	13:58	14:29
Le pont de la Taule	D3/D8	4,0	130,0	567	2266	11:40	12:03	12:31	13:06	13:52	14:10	14:42
Ustou	D8	8,0	138,0	671	2366	11:54	12:18	12:48	13:25	14:14	14:34	15:08
Col de Latrape (ravitaillement liquide)	D8	7,0	145,0	1111	2837	12:15	12:42	13:14	13:55	14:48	15:10	15:47
Aulus-les-Bains (ravitaillement solide et liquide)	D8	5,0	150,0	734	2837	12:19	12:45	13:18	14:00	14:54	15:16	15:53
Col d'Agnes (ravitaillement liquide)	D8	10,0	160,0	1570	3633	13:04	13:35	14:14	15:02	16:06	16:31	17:15
Etang de Lers	D8/D18	5,0	165,0	1270	3633	13:07	13:39	14:18	15:08	16:12	16:38	17:22
Le Port de Lers (ravitaillement liquide)	D18	4,0	169,0	1517	3996	13:20	13:53	14:33	15:25	16:31	16:58	17:44
Vicdessos	D18/D8	11,0	180,0	722	3996	13:27	14:01	14:43	15:35	16:44	17:11	17:58
Auzat (Plaine des sports) : arrivée	D8	1,0	181,0	737	4026	13:29	14:03	14:45	15:38	16:46	17:14	18:02

ESTIMACIÓN DE LOS TIEMPOS DE PASAJE ARIÉGEOISE

Ariegeoise 2019					08:00:00								
ITINERAIRE	VOIE	Kilometrage			Dénivelé +	Estimation des Horaires de Passage							
		Partiel	Cumulé	Altitude		17,0	32	30	26	23	20	19	16
						32 Km/h	30 Km/h	26 Km/h	23 Km/h	20 Km/h	19 Km/h	16 Km/h	
Tarascon/Ariège - Départ	D 618			474		08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	
Arignac	D8b	3,0	3,0	498	24	08:05	08:05	08:06	08:07	08:08	08:08	08:10	
Amplaing	D8b	4,0	7,0	501	27	08:11	08:12	08:14	08:16	08:18	08:19	08:23	
Bosses d'Amplaing	D8b	1,3	8,3	539	65	08:14	08:15	08:17	08:19	08:22	08:23	08:28	
Prayols	D8b	4,7	13,0	428	65	08:19	08:20	08:24	08:27	08:31	08:32	08:38	
Foix centre	D17	4,0	17,0	388	65	08:24	08:26	08:30	08:34	08:39	08:41	08:49	
St Pierre de Rivière	D17	5,0	22,0	450	127	08:33	08:35	08:41	08:46	08:53	08:56	09:06	
La Mouline	D17	5,0	27,0	503	180	08:42	08:44	08:51	08:58	09:07	09:10	09:23	
Col des Marrous	D17	9,0	36,0	991	668	09:06	09:10	09:21	09:32	09:46	09:51	10:12	
Col de Jouels	D17	4,0	40,0	1247	924	09:19	09:24	09:37	09:49	10:06	10:12	10:37	
Col de Peguère (ravitaillement solide et liquide)	D17	5,0	45,0	1375	1125	09:28	09:34	09:49	10:03	10:21	10:29	10:57	
Col de Caougnous	D17/D618	4,0	49,0	947	1125	09:31	09:37	09:52	10:07	10:26	10:33	11:02	
Massat	D618	5,5	54,5	630	1150	09:35	09:42	09:57	10:13	10:33	10:41	11:11	
Soueix Rond point Kercabanac	D618/D3	15,5	70,0	468	1170	09:56	10:04	10:23	10:41	11:05	11:15	11:52	
Seix	D3	5,0	75,0	503	1180	10:04	10:12	10:33	10:53	11:19	11:29	12:08	
Le pont de la Taule	D3/D8	4,0	79,0	567	1246	10:11	10:20	10:42	11:03	11:30	11:41	12:23	
Ustou	D8	8,0	87,0	671	1346	10:26	10:36	11:00	11:24	11:54	12:06	12:53	
Col de Latrape (ravitaillement liquide)	D8	7,0	94,0	1111	1817	10:48	10:59	11:26	11:53	12:28	12:43	13:35	
Aulus-les-Bains (ravitaillement solide et liquide)	D8	5,0	99,0	734	1817	10:51	11:03	11:31	11:58	12:34	12:48	13:42	
Col d'Agnes (ravitaillement liquide)	D8	10,0	109,0	1570	2643	11:36	11:50	12:26	13:01	13:46	14:04	15:12	
Etang de Lers	D8/D18	5,0	114,0	1270	2643	11:40	11:55	12:31	13:06	13:52	14:10	15:20	
Le Port de Lers (ravitaillement liquide)	D18	4,0	118,0	1517	3006	11:52	12:07	12:46	13:23	14:11	14:31	15:44	
Vicdessos	D18/D8	11,0	129,0	722	3006	12:00	12:16	12:55	13:34	14:24	14:44	15:59	
Auzat (Plaine des sports) - Arrivée	D8	1,0	130,0	737	3036	12:01	12:18	12:57	13:36	14:26	14:47	16:03	





MOUNTAGNOLE XXL

Por segunda vez, el formato XXL también se aplicará a Mountagnole, con un medidor de 120 kilómetros y 2629m D+. Tiene un nombre adecuado porque tendrá que rodar 37 kilómetros con 600 m de desnivelado suplementario comparado con el recorrido de la Mountagnole. Una trilogía de tres pasos emblemáticos de Ariège estará en el programa: el col de Péguère, el col d'Agnes y el port de Lers.

Después de una parte rápida hacia Foix, comenzará la primera dificultad del día: 28 km de ascenso al Col de Péguère. Apenas ha llegado el momento de repostar, debes estar muy concentrado para hacer frente al descenso de la pared de Péguère, el primero de la historia de L'Ariégeois.

Luego una parte rodante para comer bien e hidratarse. Gestionar esta transición será una de las claves del éxito de tu carrera.

De hecho, los últimos 30 kilómetros con la secuencia de los dos últimos pasos serán muy difíciles. Una vez pasado el pueblo de Aulus, atacarás la subida de 10 km para llegar a los 1570 m del col d'Agnes.

Un breve descenso antes de atacar la última subida con altos porcentajes hacia el Port de Lers. Una secuencia propicia para ataques solo para los que hayan negociado bien su primera parte de la carrera. Para aquellos que estén cansados, el espectáculo estará a su alrededor con hermosas vistas de los picos de los Pirineos de Ariège.

El último descenso, al principio es sinuoso y requiere una gran concentración en sus trayectorias antes de volverse menos técnico pero muy rápido. Te permitirá llegar al pueblo de Vicdessos para subirte a la línea de meta en la « plaine des sports » de Auzat.



Por segunda vez, el formato XXL también se aplicará a Mountagnole, con un medidor de 120 kilómetros y 2629m D+.

MOUNTAGNOLE XXL





IN INVERSE

La marque de confiance pour vos
projets de tenues personnalisées.

Qualité et technologie

Fournisseur officiel de L'Ariégeoise depuis 2008



CUSTOM SPORTSWEAR



INVERSETEAMS.COM
INVERSESHOP.COM
INVERSETEAMS.CLUB
facebook.com/inverseteams
twitter.com/inverseteams
instagram.com/inverseteams
pinterest.com/inverseteams
youtube.com/inverseteams
linkedin.com/inverseteams



MOUNTAGNOLE

2048 m de elevación positiva !!! Un verdadero escenario de montaña para la Mountagnole 2019.

Los primeros 17 kilómetros te llevan a FOIX; echa un vistazo sobre el majestuoso Château de Foix.

La mountagnole realmente comienza, ahora es un perfil de montaña que se afirma con 28 km de escalada y un paso difícil hacia el pueblo de Buret. L'Auberge des Myrtilles marca el paso del col de Marrous, anuncia una segunda mitad de subida difícil pero hermosa. Aquí y allá, algunos huecos a través de los inmensos abetos del bosque ofrecen a la vista, hermosos escapes hacia el fondo de los valles y espléndidos panoramas en las cumbres. Sentirás la fuerza de la montaña.

Se acerca la cumbre del paso de Péguère !! Aproveche la oportunidad de tomar tiempo para admirar una de las vistas más hermosas de los Pirineos.

Sigue un descenso muy técnico, un rápido paso hacia MASSAT, y ya nos encontramos frente a las laderas del « étang de Lers » y port de Lers.

Los corredores del "Tour de France" tomarán esta ruta el 21 de julio de 2019.
Con 1517 m de altitud, el port de Lers, se gana !

Tenga cuidado en el descenso hacia la « plaine des sports » en Auzat.





ENGINEERS
OF ACTIVE
LAYERS
SINCE 1946*



* Expertise en textile technique depuis 1946



**VENEZ DÉCOUVRIR LA NOUVELLE COLLECTION ODLO DANS
VOTRE MAGASIN ET SUR LE VILLAGE DE L'ARIÉGOISE.**

Odlo, partenaire de Running Conseil et Cycles Passion
Zone du Chandelet, 09100 Pamiers - 05 61 60 14 05
www.cyclespassion.com



NOVEDAD 2019 .

" Ellas hacer l'Ariégeoise " ; este año, mucho más numerosas que los años precedentes!

Porque un nuevo formato acaba de nacer, a la iniciativa del Presidente y de su equipo ...

Como se puede observar a menudo en otras actividades como el running, el trail o la gimnasia, a las deportistas les gustan practicar deportes en pequeño grupo de amigas o de colega de trabajo. ¡ Práctica que introduce la noción de reto y de solidaridad, sin desvalorizar a la competición!

¿ Entonces por qué no aplicar este principio sobre el ciclismo, a través de la cyclo-deportista " l'Ariégeoise "?

Bastaba justo con crear el sexto circuito específico, que les permita a todas, señoras, recorrer los caminos de Ariège ...

¡ Con una distancia y un desnivelado positivo adaptado! El fin es hacer las participar siempre más numerosas, a esta fiesta de la bicicleta que es l'Ariégeoise ...

¡ Las otras pruebas que quedan siempre accesibles a aquellas que prefieren la competición "pura "!



" Ellas hacer l'Ariégeoise "

¿ Y el circuito en todo esto? La primera subida larga al Col de Péguère es común de otras pruebas ... ¡

Pero de regreso a Massat, se subirá el Port de Lers vía el Estanque de Lers, antes de llegar en el valle de Videssos para acabar como todos en Auzat! ¡



2 pasos al programa : 83 km y 2073 m de desnivelado positivo! ¡ La motivación de cada una y la solidaridad del grupo así como el trofeo entre amigas se comprobarán, por el itinerario escogido!

Le esperamos pues numerosas, el próximo 29 de junio, a Tarascon ...

¡ Y recogeremos todos sus comentarios en la meta de la carrera, para mejorar el formato los años siguientes! ¡!!





— PRÉSENTE —

elles font L'ARIÉGEOISE .COM



2048 M+
83KM

NJI: LE VÊTEMENT DE CYCLISME POUR LES FÉMININES

L'univers NJI, c'est de la couleur, du fun, du confort et de l'élégance pour valoriser toutes les féminines, afficher le partage des mêmes valeurs et favoriser ainsi leur présence dans le monde du cyclisme.

NJI S'ASSOCIE À L'ARIEGEOISE POUR UNE CYCLOSPORTIVE 100% FÉMININE !

C'est dans l'objectif de favoriser les cyclistes féminines que l'Ariégeoise et l'équipe NJI s'associent le temps d'une course. Nous souhaitons mettre en avant cet état d'esprit qui privilégie le plaisir du sport, du

dépassement de soi et du partage. Pour participer, un seul critère : être une femme ! Seule ou en équipe, venez participer à un rassemblement inoubliable de convivialité et de gaieté sur un magnifique parcours !

NJI OFFRE **20% DE REMISE** SUR L'ENSEMBLE DE SES COLLECTIONS
À TOUTES LES FÉMININES INSCRITES À **ELLESFONTLARIEGEOISE.COM**

+ d'infos

WWW.LECYCLISMEAUFEMININ.COM



@lecyclismeaufeminin

WWW.ELLESFONTLARIEGEOISE.COM

MOUNTAGNOLE / MOUNTAGNOLE XXL

83 Km - D+ 2048 m / 120 Km - D+ 2629 m



- Départ
 - Arrivée
 - Point d'intérêt
 - Ravitaillement solide et liquide
 - Ravitaillement liquide
 - Col
- Mountagnole — Mountagnole XXL

ESTIMACIÓN DE LOS TIEMPOS DE PASAJE MOUNTAGNOLE XXL.

La Mountagnole XXL 2019					08:30:00							
ITINERAIRE	VOIE	Kilometrage		Dénivelé +	Estimation des Horaires de Passage							
		Partiel	Cumulé		Altitude	Cumulé	32 Km/h	30 Km/h	25 Km/h	22 Km/h	19 Km/h	16 Km/h
Tarascon/Ariège - Départ	D 618			474		08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30
Arignac	D8b	3,0	3,0	498	24	08:35	08:35	08:36	08:37	08:38	08:40	08:41
Amplaing	D8b	4,0	7,0	501	27	08:41	08:42	08:44	08:46	08:49	08:53	08:56
Bosses d'Amplaing	D8b	1,3	8,3	539	65	08:44	08:45	08:48	08:50	08:53	08:58	09:02
Prayols	D8b	4,7	13,0	428	65	08:49	08:50	08:55	08:58	09:02	09:08	09:14
Foix centre	D17	4,0	17,0	388	65	08:55	08:56	09:01	09:06	09:11	09:19	09:26
St Pierre de Rivière	D17	5,0	22,0	450	127	09:03	09:05	09:12	09:17	09:25	09:35	09:45
La Mouline	D17	5,0	27,0	503	180	09:11	09:14	09:23	09:30	09:39	09:52	10:04
Col des Marrous	D17	9,0	36,0	991	668	09:36	09:40	09:54	10:06	10:21	10:41	11:00
Col de Jouels	D17	4,0	40,0	1247	924	09:48	09:54	10:10	10:24	10:42	11:07	11:29
Col de Peguère (ravitaillement solide et liquide)	D17	5,0	45,0	1375	1125	09:58	10:04	10:23	10:38	10:58	11:26	11:52
Col de Caougnous	D17/D618	4,0	49,0	947	1125	10:00	10:06	10:26	10:41	11:02	11:31	11:57
Massat	D618	5,5	54,5	630	1150	10:05	10:11	10:31	10:48	11:10	11:39	12:07
Soueix Rond point Kercabanac	D618/D3	15,5	70,0	468	1170	10:25	10:33	10:58	11:18	11:44	12:21	12:54
Oust rond-point Roquemaurel	D3/D32	2,0	72,0	478	1180	10:29	10:36	11:02	11:22	11:50	12:27	13:01
Aulus-les-Bains (ravitaillement solide et liquide)	D32/D8	17,0	89,0	734	1410	10:59	11:09	11:40	12:06	12:40	13:27	14:10
Col d'Agnes (ravitaillement liquide)	D8	10,0	99,0	1570	2236	11:45	11:58	12:39	13:13	13:58	14:59	15:55
Etang de Lers	D8/D18	5,0	104,0	1270	2236	11:49	12:02	12:44	13:19	14:04	15:07	16:04
Le Port de Lers (ravitaillement liquide)	D18	4,0	108,0	1517	2599	12:01	12:15	13:00	13:37	14:25	15:32	16:32
Vicdessos	D18/D8	11,0	119,0	722	2599	12:08	12:23	13:10	13:48	14:38	15:47	16:49
Auzat (Plaine des sports) - Arrivée	D8	1,0	120,0	737	2629	12:10	12:25	13:12	13:50	14:41	15:51	16:53

ESTIMACIÓN DE LOS TIEMPOS DE PASAJE MOUNTAGNOLE.

La Mountagnole						08:30:00						
ITINERAIRE	VOIE	Kilometrage		Altitude	Dénivelé +	Estimation des Horaires de Passage						
		Partiel	Cumulé		17,0	33	31	29	25	22	19	15
					Cumulé	33 Km/h	31 Km/h	29 Km/h	25 Km/h	22 Km/h	19 Km/h	15 Km/h
Tarascon/Ariège - Départ	D 618			474		08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30	08:30
Arignac	D8b	3,0	3,0	498	24	08:35	08:35	08:35	08:36	08:37	08:38	08:41
Amplaing	D8b	4,0	7,0	501	27	08:41	08:42	08:42	08:44	08:46	08:49	08:54
Bosses d'Amplaing	D8b	1,3	8,3	539	65	08:43	08:44	08:45	08:48	08:50	08:53	08:59
Prayols	D8b	4,7	13,0	428	65	08:48	08:50	08:51	08:54	08:58	09:02	09:11
Foix centre	D17	4,0	17,0	388	65	08:54	08:55	08:57	09:01	09:05	09:11	09:22
St Pierre de Rivière	D17	9,0	22,0	450	87	09:08	09:10	09:13	09:20	09:26	09:35	09:53
La Mouline	D17	5,0	27,0	503	140	09:16	09:19	09:22	09:30	09:39	09:49	10:11
Col des Marrous	D17	9,0	36,0	991	628	09:38	09:42	09:47	09:59	10:12	10:28	10:59
Col de Jouels	D17	4,0	40,0	1247	884	09:49	09:54	10:00	10:14	10:28	10:47	11:23
Col de Peguère (ravitaillement solide et liquide)	D17	5,0	45,0	1375	1125	09:58	10:04	10:10	10:26	10:42	11:03	11:43
Col de Caougous	D17/D618	4,0	49,0	947	1125	10:00	10:06	10:12	10:29	10:45	11:06	11:48
Massat	D618/D18	5,5	54,5	630	1150	10:04	10:10	10:17	10:34	10:51	11:14	11:57
Le Port	D18	3,5	58,0	468	1190	10:07	10:13	10:21	10:38	10:56	11:19	12:04
Etang de Lers	D8/D18	9,0	67,0	1270	1655	10:43	10:52	11:02	11:26	11:50	12:22	13:24
Le Port de Lers (ravitaillement liquide)	D18	4,0	71,0	1517	2018	10:54	11:03	11:14	11:40	12:06	12:40	13:47
Vicdessos	D18/D8	11,0	82,0	722	2018	11:02	11:11	11:23	11:50	12:17	12:53	14:04
Auzat (Plaine des sports) Arrivée	D8	1,0	83,0	737	2048	11:03	11:13	11:24	11:52	12:20	12:56	14:07



LAS CAMISETAS COLLECTORS DE ARIÉGEOISE DESDE HACE 21 AÑOS.



PASSÉJADE I PASSEJAD' ÉLEC

¡ Pues bien una buena ocasión par oportunidad de participar en el acontecimiento anual cyclo-deportivo que se hizo Ariégeoise en el curso de sus 24 últimas ediciones, aunque su nivel de entrenamiento no le permite pretender rodar Mountagnole o Ariégeoise clásico!

Passejade es accesible a todos. Este circuito le permitirá aprehender mejor la práctica de la bicicleta: administrar la salida y el esfuerzo sobre la distancia, rodar en pelotón, descender en seguridad y sacar provecho del paisaje ... ¡ Todo está allí y no hay duda que en los años futuros, se inscribirá sobre Mountagnole para acabar, por qué no, por Ariégeoise XXL!

El trayecto es común con otros circuitos hasta el lugar llamado " La Mouline ". Luego un paso por los pueblos magníficos de Brassac y Ganac, enrollados bajo los pastos del Peñasco de Batail y Prat d' Albis, le devolverán a Foix ... ¡ Vuelta en Tarascon pasando por el estanque de Mercus (pero no para practicar el esquí acuático!) ...

¡ "Sigue una larga falsa-llana que sube hasta la la meta situada a Auzat al cabo de 71 km (y 798 m de desnivelado positivo!).



Este circuito le permitirá aprehender mejor la práctica de la bicicleta.



El mismo circuito esta propuesto a las bicicletas a asistencia eléctrica, porque el recorrido esta adaptado a esta nueva disciplina ... " que permite a muchos (¡ de qué formo parte!) de practicar con amigos mucho más forzudos, más bien que de quedarse aparte! ¡!

¡! ¿ Entonces por qué no, por ejemplo, acompañar al nieto quién hace sus primeras armas en cyclo-deportista?

¡ Pero recuerda que se habla sólo " de asistencia " y que siempre se necesita pedalear y hacer un esfuerzo a su medida justa, bajo pena de quedarse sobre el borde del camino, la batería reventada! ¡!!





Velo

Nouvel écran capacitif
pour une meilleure
visibilité en plein soleil !



-  Léger et compact (110g)
-  Plus de 120 champs de données
-  Compatible avec capteurs ANT+/BLE
-  Synchronisation avec GO, Strava, TrainingPeaks
-  Retransmission en direct avec SeeMe



#FreedomToDiscover

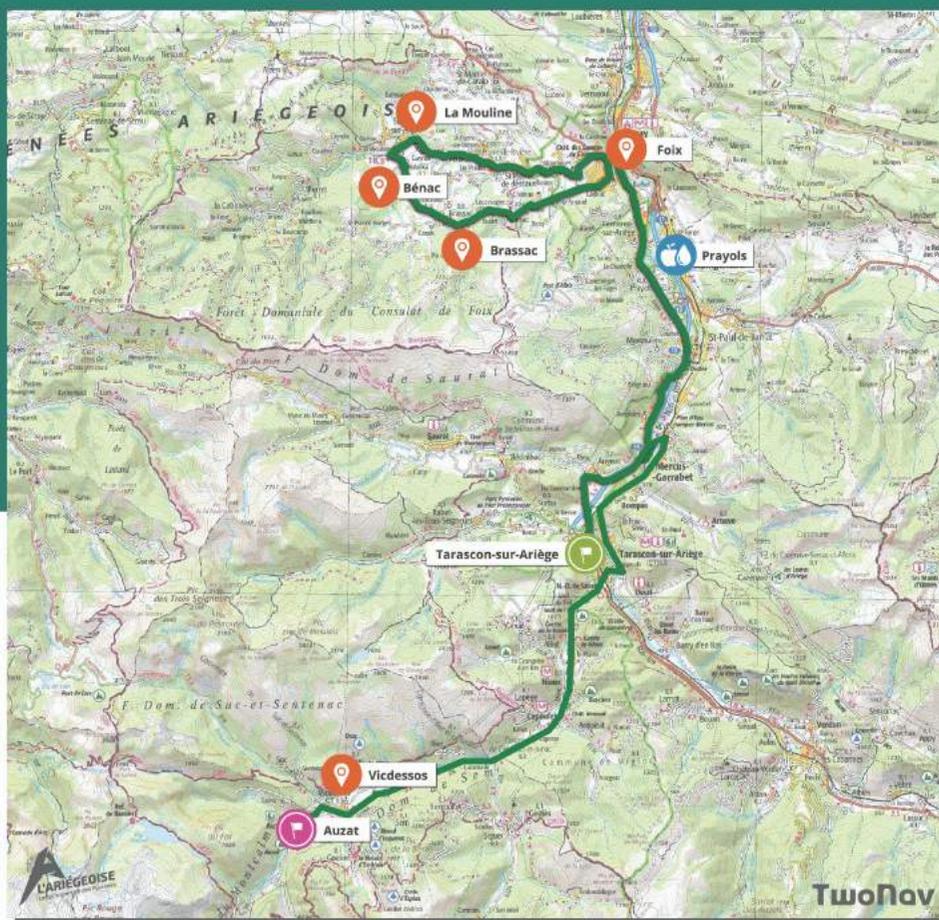
TwoNav

twonav.com/fr/pedaler

ESTIMACIÓN DE LOS TIEMPOS DE PASAJE PASSEJADE Y PASSEJAD' ÉLEC

LA PASSEJADE 2019						09:00:00						
ITINERAIRE	VOIE	Kilometrage		Altitude	Dénivelé +	Estimation des Horaires de Passage						
		Partiel	Cumulé			5	34	31	28	25	23,3	19
Tarascon/Ariège - Départ	D 618			474			09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00
Arignac	D8b	3,0	3,0	498	24		09:06	09:06	09:07	09:08	09:08	09:10
Amplaing	D8b	4,0	7,0	501	27		09:13	09:14	09:15	09:17	09:18	09:23
Bosses d'Amplaing	D8b	1,3	8,3	539	65		09:15	09:17	09:19	09:21	09:22	09:27
Prayols	D8b	4,7	13,0	428	65		09:21	09:23	09:25	09:28	09:30	09:37
Foix centre	D17	3,0	16,0	388	96		09:25	09:27	09:30	09:33	09:36	09:44
St Pierre de Rivière	D17	8,0	21,0	450	127		09:39	09:43	09:47	09:53	09:57	10:10
La Mouline	D17/D21	4,0	25,0	503	180		09:46	09:51	09:56	10:03	10:08	10:23
Bénac (la Pouge)		2,1	27,0									
Brassac	D21	1,5	28,6	587	264		09:50	09:55	10:01	10:08	10:13	10:30
Foix (centre Universtaire - rue Henri)	D21/D17	7,4	36,0	388	264		09:58	10:04	10:11	10:19	10:25	10:44
Prayols (ravitaillage solide et liquide)	D8b	5,0	41,0	428	344		10:07	10:14	10:22	10:32	10:38	11:00
Bosses d'Amplaing	D8b	4,5	45,5	539	452		10:16	10:24	10:33	10:44	10:52	11:17
Mercus	D20A/D618	4,5	50,0	498	479		10:23	10:31	10:41	10:53	11:01	11:28
Bompas	D618	1,8	51,8	472	479		10:25	10:34	10:44	10:56	11:04	11:33
Tarascon (côte du foirail)	D723	4,2	56,0	504	513		10:33	10:42	10:53	11:06	11:16	11:46
Tarascon Pré Lombard	D123	1,0	57,0	475	513		10:34	10:43	10:54	11:08	11:17	11:48
Tarascon rond-point Sabart	D8	1,0	58,0	490	522		10:36	10:45	10:56	11:10	11:20	11:52
Vicdessos	D8	11,4	69,4	708	768		10:58	11:10	11:24	11:41	11:53	12:32
Auzat (Plaine des sports) - Arrivée	D8	1,6	71,0	737	798		11:01	11:13	11:28	11:45	11:57	12:37

LA PASSÉJADE ET PASSÉJAD ÉLEC 71 Km - D+ 798 m



● Départ
 ● Arrivée
 ● Point d'intérêt
 ● Ravitaillage solide et liquide

LOS SOCIOS FIELES DE ARIÉGOISE.



ARIÉGOISE 3D, EL MUNDO
CONOCIDO YA NO ES SUFICIENTE!
ACTO 2

ARIÉGOISE 3D, EL MUNDO CONOCIDO YA NO ES SUFICIENTE! ACTO 2

ARIÉGOISE 3D SON 3 DESAFÍOS PARA UN SOLO
EVENTO.

El Ariègeoise 3D es 3 desafíos para un solo evento. Desde siempre, los hombres no han dejado de descubrir nuevos horizontes para superar el universo conocido y abrir nuevas perspectivas. Ariègeoise 3D es un evento que propone cruzar las fronteras del mundo conocido para explorar un nuevo mundo de emociones deportivas. Tras el éxito de la primera edición, L'Ariègeoise 3D ya es una referencia. En el programa: un prólogo de natación de 1,2 km en la piscina el viernes, los 120 km de Mountagnole XXL para la parte de la bicicleta encadenada con 11 km de carrera el sábado.

Primer desafío, el prólogo de natación: 1200 m en un agua a 27 ° de la piscina de Tarascon por ola de 6 competidores. ¡Expresa su talento en natación! fuertes sensaciones garantizadas en el agua!

Segundo reto, la Mountagnole XXL. La participación en Ariègeoise 3D le da acceso a la clasificación de Mountagnole XXL, 2 eventos en uno!

¡Solo un consejo : piense en montar un 34X28 que podría servirle! El fabuloso programa : **3 pases y 2629 de D + con el ascenso de 10 km al Col d'Agnes**. Un circuito tan majestuoso como exigente. Gestión y coraje son las palabras clave para disfrutar de la atmósfera salvaje y cautivadora de los Pirineos.

Tercer desafío, una vez colocada la bicicleta, un sendero de 11 km con una caída vertical de 150 m D + al pie de los gigantes que alcanzan el pico Montcalm a más de 3000 m de altitud. La carrera se lleva a cabo en el contexto de este valle secreto de Vicdessos. Dos recorridos de 4.7 km en los senderos que bordean el torrente y en el bosque, con un panorama de 360° de las cumbres de los Pirineos y una final digna de los eventos más grandes con 1000 m de atletismo con la ayuda del público.



Ariègeoise 3D son 3 desafíos para
un solo evento.



Llegarás a cruzar la línea sin aliento pero llevado por la intensidad emocional de Ariègeoise 3D.

El Ariègeoise 3D es un tesoro, muy raro ... destinado a un círculo muy cerrado de exploradores, deportistas ambiciosos y amantes de naturaleza para los cuales el mundo conocido ya no es suficiente.

Vas a adorar los pirineos !



L'Ariègeoise 3D Course à Pied 10km 200m D+



PUSH HARDER

POUR
LES
TOTAL
SWIMMER

orca sonar



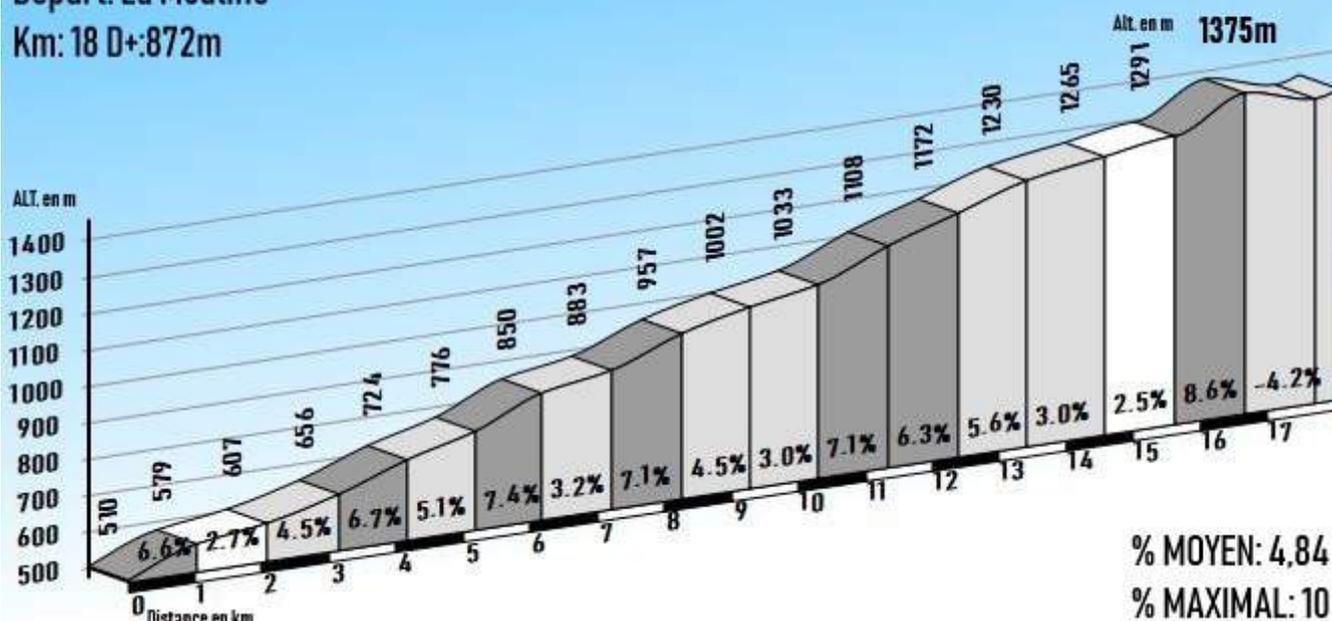
THE
ORCA
SWIM
SCALE

Discover more at orca.com

Le Col de Péguère 1375m

Départ: La Mouline

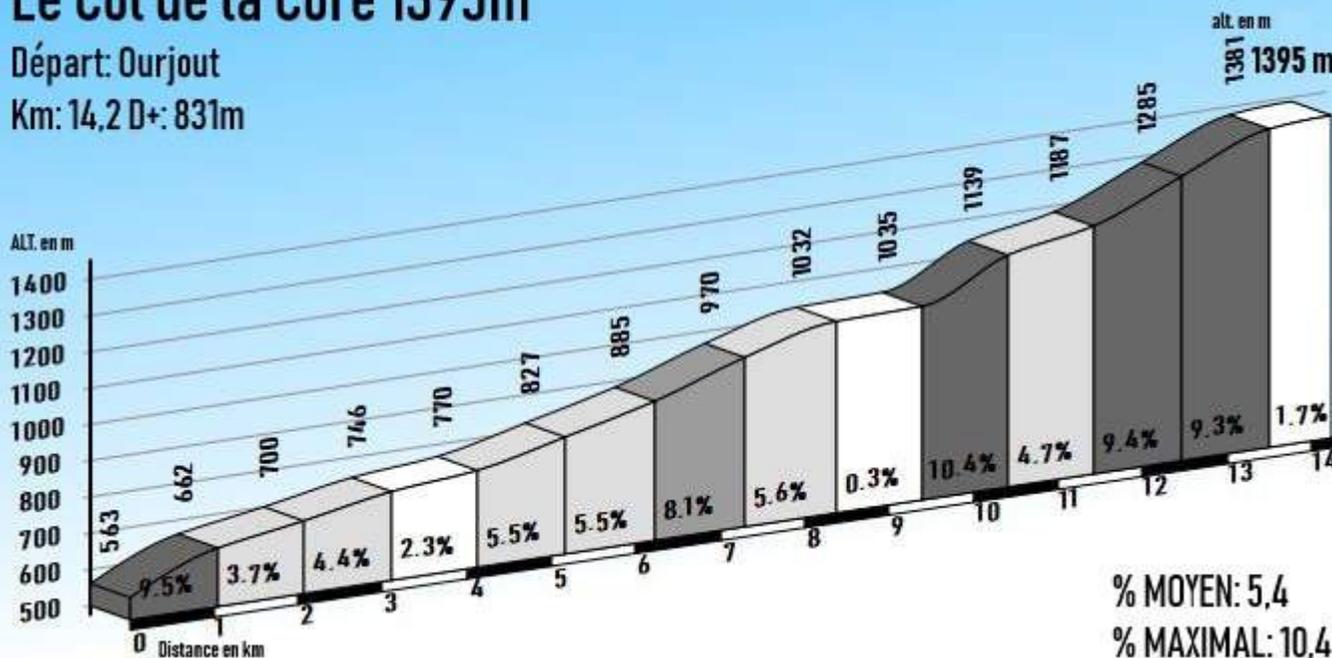
Km: 18 D+: 872m



Le Col de la Core 1395m

Départ: Ourjout

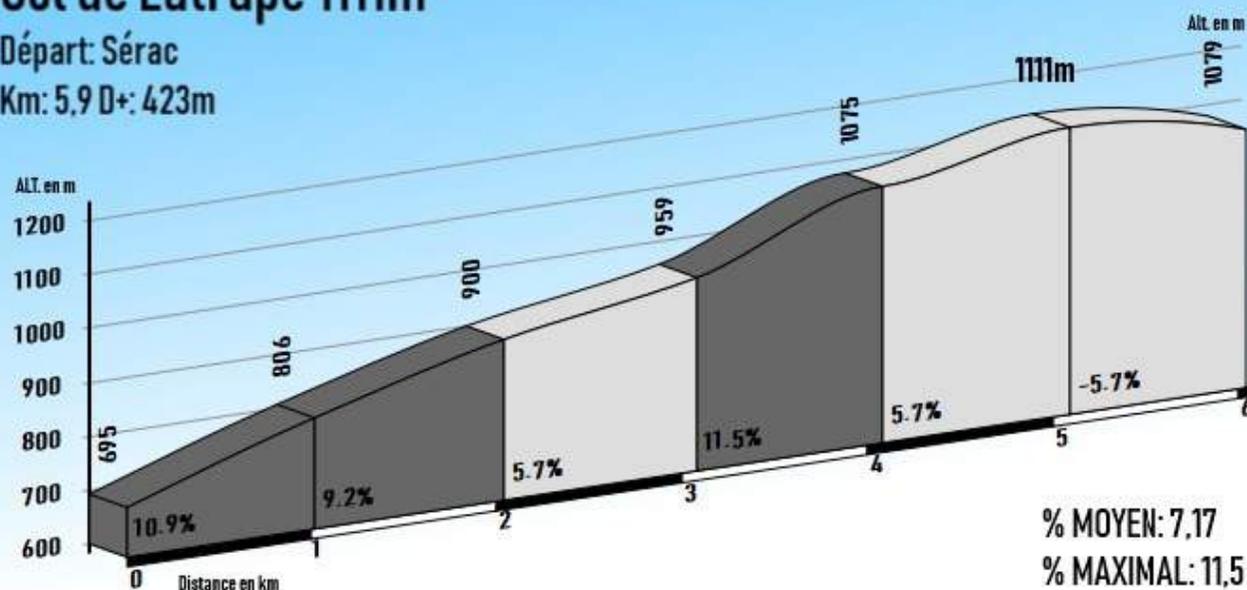
Km: 14,2 D+: 831m



Col de Latrape 1111m

Départ: Sérac

Km: 5,9 D+: 423m



Col D'Agnes 1570m

Départ: Aulus-les-bains

Km: 10,2 D+:826m



Le Port de Lers 1517m

Départ: Massat

Km: 16,6 D+: 868m





SUBIDA CRONOMETRADA DEL « COL D'AGNÈS »

En la última edición de Ariégeoise, una nueva prueba vio la luz: ¡ el Trofeo de Beille!

De hecho, se trataba de efectuar una subida cronometrada a Plató de Beille, el mes precedente Ariégeoise. Esto delante de permitir a algunos descubrir el final de l'Ariégeoise o de Mountagnole XXL 2018, a otros " marcarse " sobre esta ascensión terrible o bien simplemente efectuar esta subida cronometrada.

Y gustó mucho ... ¡

Y pedimos otra!; Pero todavía había que reemplazar el « Plateau de Beille », por un pedazo equivalente o casi!

¿ No fácil encontrar, me dirá? Pues, en 2019, el Col d'Agnès está en el programa de Ariégeoise (clásico o XXL y Mountagnole XXL) ...

Ladera occidental: ¡ más corto pero también el más duro!; ¡ Es de hecho en la ascensión que se jugará muy ciertamente la victoria. ¡ Es así en la ascensión que el calor agotador de finales de junio puede ser peligroso para ciertos organismos cansados por los pases precedentes!

La elección ha sido hecha rápidamente pues: ¡ el col d'Agnès se instalará " el cronómetro " el domingo 26 de mayo de 2019, sea un mes antes de la prueba reina! ¡! Se propone una salida agrupada para que esta ascensión sea un desafío individual o un reto entre amigos.



El "Tour de Francia" descubrió esta ladera terrible en 2004 ...

Digo "terrible" ladera, porque se trata de subirse en lo alto, después de haber efectuado los 3 primeros kilómetros sobre una pendiente media superior al 10%... luego se pedalea sobre un camino de montaña, a la granulosidad que disminuye fuertemente el rendimiento de la máquina y cansa el hombre, sobre pendientes siempre entre el 8 y 9 % hasta Km 7... ¡

Afortunadamente, si los 4.5 primeros kilómetros son en línea recta o casi, el primero "S" de Agneserre (partida de bellas excursiones a pie hacia los estanques de Garbet o Azul) le permite comprobar que toma de la altitud, devolviéndole así una fuerza, importante cuando se practica la bicicleta!

¡A km 8, por fin un plato falso y salvador ...

Pero de corta duración ... Aprovecha para beber y repostarse una última vez, antes de las pendientes superiores al 9%... Km 10: ¡ la cumbre tan esperada!

¡ La pendiente media habrá sido del 8.2 % ...

Sylvain Chavanel paso en cabeza en el mismo lugar, en la etapa St-Gaudens / plató de Beille del Tour de France 2011 ...

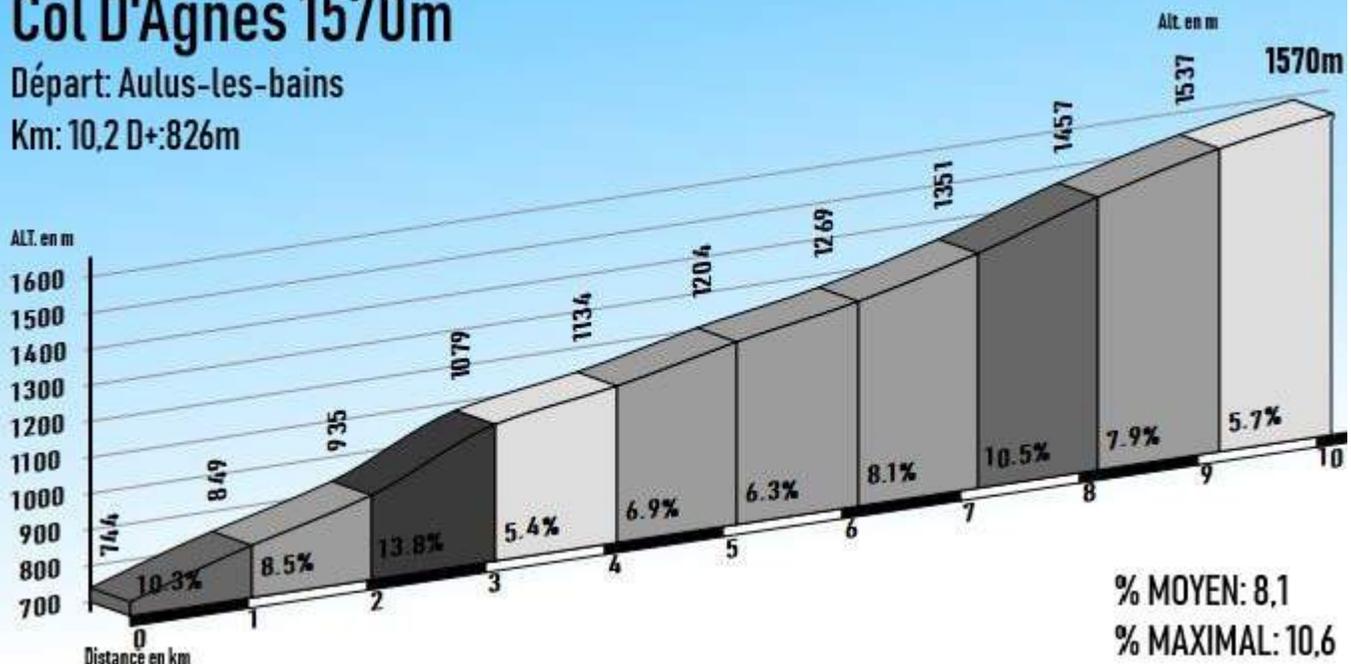
¡ Tambien Alberto Contador hizo lo mismo sobre la etapa 100 % Ariège de la Vuelta 2017!

¡ Para indicación Warren Barguil 29' 44!

Col D'Agnes 1570m

Départ: Aulus-les-bains

Km: 10,2 D+:826m



OTAKAM

Vos performances cyclosporives
et celles de votre peloton sont sur
www.otakam.fr

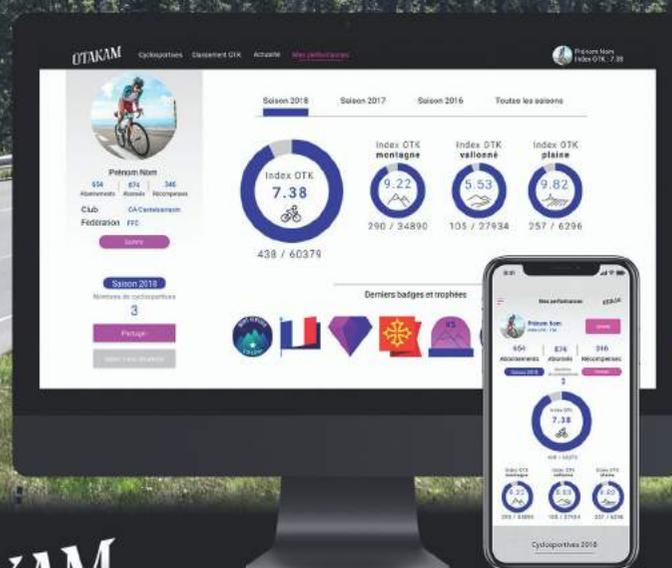
Connectez-vous gratuitement sur www.otakam.fr

- Accédez à votre palmarès
cyclosporiv depuis 2015.

- Découvrez vos performances OTK,
votre Index OTK et votre
classement cyclosporiv.

- Comparez vos exploits à ceux de
vos amis et des champions.

- Partagez vos trophées et les plus
beaux moments sur les réseaux
sociaux.



OTAKAM

www.otakam.fr

Première plate-forme dédiée aux cyclosporifs

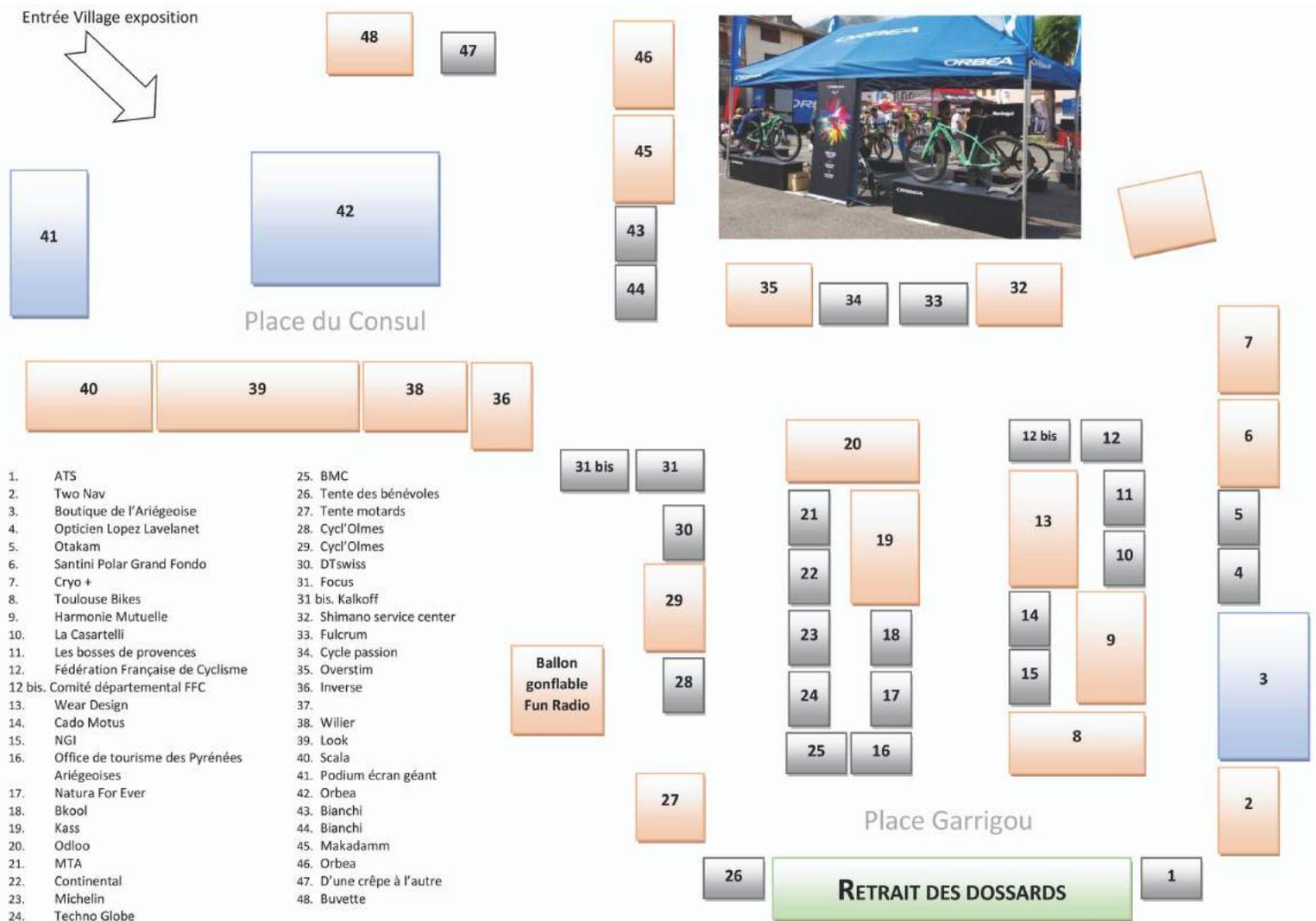


ALOJAMIENTOS SOCIOS

HÔTELLERIE			
Le Manoir d'Agnès ***	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 02 32 81	www.manoiragnes.com
Hostellerie de la Poste **	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 60 41	www.ihostellerieposte.com
Hôtel Confort **	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 61 90	www.hotel-tarascon-sur-ariege.com
Le Terra Nostra ***	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 52 06	www.terranostra-ariege.com
Hôtel Lons ***	Foix (18 ; 33 km)	05 34 09 28 00	www.hotel-lons-foix.com
Hôtel les Balladins **	Foix (18 ; 33 km)	05 61 05 36 10	www.hotel-balladins-foix.com
Auberge du Montcalm	Auzat (17 ; 0 km)	05 61 05 89 25	www.aubergedemontcalm.com
Hôtel Pyrène ***	Foix (18 ; 33 km)	05 61 65 48 66	www.hotel-pyrene-foix.fr
HÔTELLERIE DE PLEIN AIR (camping)			
Yellow village Le Pré Lombard ****	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 61 94	www.prelombard.com
Camping Le Sédour ***	Surba (4 ; 19 km)	05 61 05 87 28	www.lesedour.com
Camping des Grottes ****	Alliat (6 ; 13 km)	05 61 05 88 21	www.campingdesgrottes.com
Camping du Lac ***	Mercus (7 ; 18 km)	05 61 05 90 61	www.campinglac.com
Camping La Bexanelle ***	Vicdessos (15 ; 2 km)	05 61 64 82 22	www.labexanelle.com
Camping du Lac VPA ***	Foix (18 ; 33 km)	05 61 65 11 58	www.vap-camping.fr
Camping du Castella *	Luzenac (18 ; 30 km)	09 70 35 00 38	www.campingcastella.fr
Camping la Vernière **	Auzat (17 ; 0 km)	05 61 64 84 46	www.laverniere.eu
Pas de l'Ours ***	Aston (12 ; 26 km)	05 61 64 90 33	www.lepasdelours.fr
VILLAGE ET CENTRE DE VACANCES			
Le Léo de Foix	Foix (17 ; 33 km)	05 61 65 09 04	www.leodefoix.com
Gîte Les Oustalous	Les Cabannes (11 ; 25 km)	05 61 64 95 40	www.les-cabannes.com
VVF Les Cabannes	Les Cabannes (15 ; 25 km)	05 61 64 77 67	www.vvfvillages.fr
Point Soleil	Ornolac-Ussat-Les-Bains (5 ; 19 km)	05 32 42 95 10	www.point-soleil.com
Les Chalets d'Arignac	Arignac (4 ; 19km)	06 33 81 49 62	www.giteariegepyrenees.com
Les Granges de Léo	Aston (12 ; 26 km)	05 6102 95 86	www.lesgrangesdeleo.fr
CHAMBRES D'HÔTES & GÎTES			
Hameau de la Courbiere	Tarascon (0 ; 17 km)	06 60 43 36 79	www.location-tarascon-ariege.fr
Les Terrasses de Castelmerle	Niaux (5 ; 12 km)	05 61 05 09 09	www.les-terrasses-de-castelmerle.fr
Cycle Pyrénées	Vernajoul (25 ; 41 km)	05 61 64 90 65	www.cyclepyrenees.com
Zéro Neuf Cycling	Gaudiès (47 ; 63 km)	05 34 01 77 54	www.zeroneufcycling.cc
Les Châtaigniers de Florac	Surba (4 ; 19 km)	05 61 03 53 49	www.les-chataigniers-de-florac.com
RESTAURANTS ET CAFES			
Les Saveurs du Manoir	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 64 76 93	www.manoiragnes.com
Pizzeria la Mandoline	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 15 75	
Hostellerie de la poste	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 60 41	www.ihostellerieposte.com
Le Bellevue	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 52 06	www.terranostra-ariege.com
Maison Lacube	Les Cabannes (11 ; 25 km)	05 34 09 09 09	www.lamaisonlacube.fr
Restaurant Lons	Foix (17 ; 33 km)	05 34 09 28 00	www.hotel-lons-foix.com
La table du Léo	Foix (17 ; 33 km)	05 61 65 09 04	www.leodefoix.com
L'Abeille Gourmande	Les Cabannes (15 ; 25 km)	05 61 65 10 80	http://www.beille.fr
Auberge du Montcalm	Auzat (17 ; 0 km)	05 61 05 89 25	www.aubergedemontcalm.com
Le Vieux Carré	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 05 08 30	www.levieuxcarre.fr
RESTAURATION RAPIDE			
La Mie Dorée	Tarascon (0 ; 17 km)	05 61 01 08 48	
TRAITEUR			
Maison Dumas	Surba (4 ; 19 km)	05 61 05 95 10	www.maison-dumas.com



MAPA DEL EVENTO



La lista de los exposiciones no es exhaustiva y el establecimiento de los stands puede evolucionar con arreglo al número de exposiciones.

Votre vélo mérite le meilleur.

SHIMANO SERVICE CENTER

Ceux qui connaissent le mieux votre vélo.

Trouvez votre Shimano Service Center le plus proche sur shimanoservicecenter.com



**L'OFFICE DE TOURISME, LE CONSEILLER DE
VOTRE SÉJOUR "ARIÉGEOISE", CONTACTEZ-NOUS!**

Une offre d'hébergement pour tous les goûts et de qualité

Un parc locatif varié et de qualité : meublés de tourisme, gîtes ruraux, hôtels, chambres d'hôtes, camping et location de chalets... L'office de tourisme vous aide dans vos recherches.

Une offre d'activités sportives et culturelles diversifiées

Randonnée, escalade, canyoning, canoë-kayak, parcours aventure, etc... Grottes, Parc de la Préhistoire, châteaux... L'office de tourisme vous propose un programme d'incontournables à voir avant ou après les courses.

Une offre de Bien Être et de détente en eau thermale

A Ax-les-Thermes ou à Ussat-les-Bains, pour vous-même après les efforts de la course ou pour vos proches venus vous accompagner.



**PYRÉNÉES
ARIÉGEOISES**
TOURISME



OFFICE DE TOURISME DES PYRÉNÉES ARIÉGEOISES

Donezan - Vallées d'Ax - Tarascon Vicdessos

www.pyrenees-ariegeoises.com

Point Information Tarascon - Ussat
Tél. : 05 61 05 94 94

Point Information Auzat - Vicdessos
Tél. : 05 61 64 87 53

**Point Information Ax les Thermes
Ax 3 Domaines - Luzenac - Les Cabannes**
Tél. : 05 61 64 60 60

Points Information Le Pla en Donezan
Tél. : 04 68 20 41 37





LE PRÉ LOMBARD

CAMPING VILLAGE ARIÈGE-PYRÉNÉES



Partenaire de
l'Ariégeoise

*Venez vous entraîner toute l'année !
Come and train all the year !*



400m du départ

de tous les parcours de l'Ariégeoise

400m from the start

of all cycling routes



Tracés GPS 2019

sur place, téléchargez tous les parcours

Tracks GPS 2019

at the campsite download all courses



Atelier vélo

Technicien sur place

Bike stand

Technician at the campsite

Nos Plus



Tarifs Groupes

avec demi ou pension complète

Group rates

with half and full board



Mais aussi



WIFI
Dans tout
le camping



Piscine chauffée
et SPA de Mai à
Septembre



Animations et
clubs enfants ouverts
de Mai à Septembre



Pizza/snack/ restaurant
ouverts
de Mai à Septembre

BP 90148 - 09400 TARASCON SUR ARIÈGE

Tél : +33 (0)5 61 05 61 94

contact@prelombard.com

Camping Le Pré Lombard Yelloh!Village



Besoin de plus d'infos ? Rendez-vous sur www.prelombard.com

