

Téléthon

19^{ème} CYCLOTHON DU SEIGNANX Samedi 07 Décembre 2019

Les clubs cyclistes et cyclotouristes FFC, FFCT et UFOLEP du Pays du Seignanx se mobilisent et s'unissent pour les kilomètres du cœur, de la générosité et ... pensent à ceux qui souffrent !



Participation par cycliste : 5,00 €
Les dons seront transmis à l'A.F.M.

Informations et recommandations :

La randonnée est ouverte à tous, hommes, dames, enfants capables de faire 45 km
La distance est de 43 kilomètres, approximativement
Le rendez-vous est fixé à 13h 30 pour la récolte des dons sur le parking du Super U à St Martin de Seignanx
Le départ des participants est à 14 heures précises
Le parcours s'effectuera en groupe à **allure modérée (25 km/h de moyenne, maximum)**
La route n'étant pas interdite à la circulation, **RESPECTEZ LE CODE DE LA ROUTE**
Une voiture précédera le groupe et une autre à l'arrière. Une troisième faisant office de voiture de dépannage, suivra le dernier participant. 3 motos assurent la sécurité aux intersections.
Gardez votre « ligne » et roulez à allure régulière, sans à-coups
Montez les côtes à votre allure, le regroupement se fera au sommet
Chaque traversée de nationale, se fera après regroupement du peloton
Attention aux descentes et aux passages étroits
Crevaisons : les victimes de crevaison ou d'incident mécanique le signaleront en levant le bras et se feront dépanner par la voiture d'assistance, sur la droite de la chaussée, à l'arrière

Attention pour ce rassemblement, le port du casque est obligatoire

Le comité d'organisation