



1^{er} édition de la Ronde de la Vallée de l'Ousse

Elle aura lieu le

dimanche 19 avril 2009
à la salle de sports de Nousty (64)

Entre Béarn et Bigorre, au départ du fief du Pau-Nousty sport handball, depuis les rives de l'Ousse, nous avons recensé les plus belles routes de nos sorties dominicales pour en sortir un nectar baptisé **la Ronde de la vallée de l'Ousse**. Elle vous emmènera au gré de petites routes méconnues dans les premiers contreforts Pyrénéens à travers hameaux et petits villages béarnais riches en patrimoine, tout en ayant en ligne de mire nos belles Pyrénées.

Ceux qui ne connaissent pas cette région en sortiront comblés, ceux qui pensent la connaître seront surpris par notre tracé original qui leur confirmera que nous habitons vraiment une belle région propice au cyclotourisme. Une bonne condition physique sera nécessaire pour le circuit de 110 km, qui sera une excellente préparation à vos premiers cols de début de saison.

- **Inscription dès 7h 30. Départ de 8 h à 9 h**

- **Tarif inscriptions** : - gratuit pour les licenciés FFCT.
- 4€ pour les autres.

- Ravitaillements gratuits sur tous les circuits.

- **Prestations payantes au départ /arrivée** ::

Café, thé, coca, eau, orange : 1€ le verre. Bière pression : 2€. Crêpes: 1€ les 3. Sandwich : 2€.

Sandwich américain: 5€ . Frites : 2€.

- **Clôture de la randonnée : 16 heures**

Vous serez proposés : **Trois circuits route.**

- **Circuit N°1 : 50 Km avec 700 m de dénivelé**

Beau circuit avec une difficulté principale la montée sur St Vincent, une vue splendide sur la chaîne des Pyrénées vous fera oublier les souffrances de la pente modérée, descente sur Montaut (ravito N°1), .Retour par la vallée du gave de Pau et de la vallée de l'Ousse

- **Circuit N°2 : 80 km avec 1300 m de dénivelé.**

Même départ jusqu'à St Vincent, puis montée de la croix des Hauteurs à Lestelle Bétharam et un paysage magnifique du piémont Pyrénéen, avant de rejoindre Arthez de Béarn par l'ancienne route, monter et redescendre vers le village de Bruges (ravito N°2) pour aller reprendre la route des Labassères jusqu'à Arros Nay , Retour par la vallée du gave de Pau et de la vallée de la Vallée de l'Ousse.

- **Circuit N°3 : 110 km avec 1900 m de dénivelé.**

Même circuit jusqu'à Bruges, puis vous prendrez la route des piscicultures vers l'œil du Beez (naissance du ruisseau), puis remonter sur St Colome et apprécier encore une vue magnifique, descendre sur Rébénacq et remonter par palier sur Bosdarros, remonter la côte de Pardies Pietat pour rejoindre la fin du circuit N°2 à Arros nay.

Trois circuits VTT. et Marche

Signature des CVO, un parcours VTT à options, en bordure du Chemin Henri IV, avec lequel nous viendrons flirter. Un parcours "sportif" avec quelques passages techniques qui vous laissera; nous le souhaitons; un souvenir agréable dans la tête, car les muscles eux... .. !

- **Circuit N°1 : Marche et VTT : 13 Km**

- **Circuit N°2 : 35 km 900 m de dénivelé.**

- **Circuit N°3** : 3 options permettent de porter **la distance à 45 km & 1100m.de dénivelé.**

Chacun pourra ainsi composer son parcours au grés de sa forme.. .

- **3 ravitaillements.**

- **Douches et aire de lavage VTT prévues.**

Organisation : Les Cyclos de la Vallée de l'Ousse - Soumoulou

contacts@lescvo.fr. ou 06.18.65.16.70