



OSTALdu
Bergons





LUCHON BAYONNE 15 & 16 JUIN 2024



Cette épreuve qui existe depuis 1930, est de retour les 15 et 16 juin 2024 !

Cette cyclo montagnarde vous entraînera dans le sens Luchon - Bayonne. Vous affronterez le col mythique de Peyresourde suivi d'un enchaînement de cols tout aussi reconnus par le Tour de France : Aspin, Tourmalet, Soulor, Aubisque et d'Osquich.

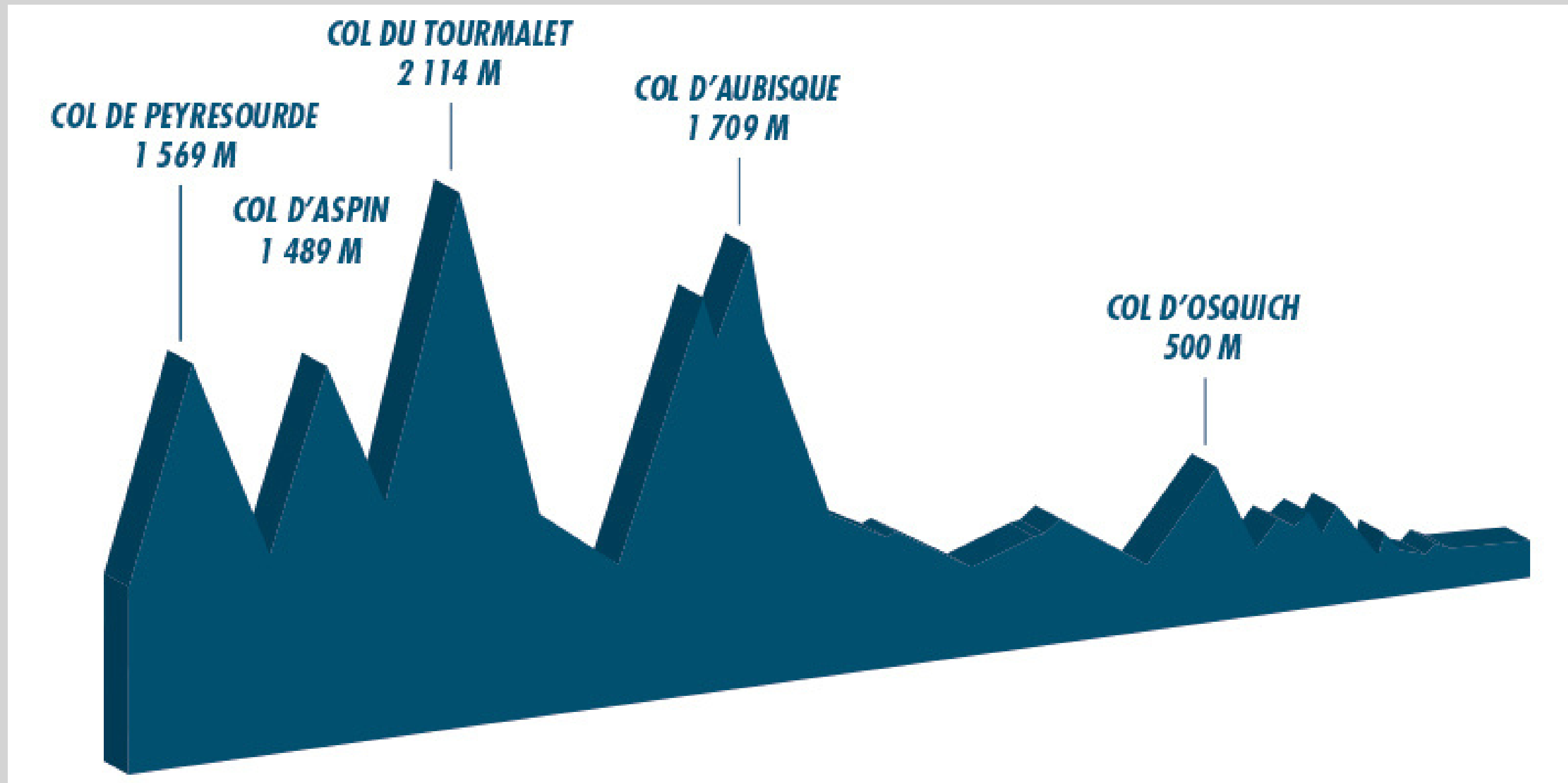
L'Ostal du Bergons propose de constituer un groupe de cyclistes passionnés et motivés pour se préparer et vivre cette aventure humaine et sportive collectivement !

Nous débuterons la préparation avec un programme d'entraînement simple dès janvier 2024, à réaliser seul ou en groupe si possible. L'objectif sera de travailler le mental et le physique pour le passage des 5 cols et être à l'aise.

Nous proposons deux formules, tout inclus, dont une pour ceux qui souhaitent dormir une nuit sur place à Bayonne afin de récupérer après la course.

Concentrez-vous sur l'essentiel, nous nous occupons du reste.

LE PARCOURS : 320 KM – 6 COLS – 5257 M DE DÉNIVELÉ





Luchon Bayonne




Copy link

Luchon-Bayonne

32  m

+ 5 257 m

Watch on  YouTube

<https://youtu.be/OkygriP-xsY>

2 FORMULES TOUT INCLUS AU CHOIX

- **FORMULE 1 : 3 JOURS / 2 NUITS : 380 EUROS**
- **FORMULE 2 : 4 JOURS / 3 NUITS : 450 EUROS**

• 3 JOURS / 2 NUITS : 380 EUROS

Transfert au gîte l'Ostal du Bergons depuis la gare ou l'aéroport de Lourdes

Nuit du 13 juin à l'Ostal du bergons

Nuit du 14 juin en chambres d'hôtes à Luchon

Transferts vers l'hôtel et acheminement des vélos à l'hôtel de Luchon

Repas et collations par la cheffe cuisinière

Inscription à la course Luchon-Bayonne, retrait des dossards

Maillots de course offert par l'Ostal du Bergons

Assistance et ravitos, voiture suiveuse pendant la course

Cours de stretching et yoga

Paiement en 3 fois possible





• 4 JOURS / 3 NUITS : 450 EUROS

Transfert au gîte l'Ostal du Bergons depuis la gare ou l'aéroport de Lourdes

Nuit du 13 juin à l'Ostal du bergons

Nuit du 14 juin en chambres d'hôtes à Luchon

Nuit du 15 juin à l'hôtel à Bayonne

Transferts vers l'hôtel et acheminement des vélos à l'hôtel de Luchon

Repas et collations par la cheffe cuisinière

Inscription à la course Luchon-Bayonne, retrait des dossards

Maillots de course offert par l'Ostal du Bergons

Assistance et ravitos, voiture suiveuse pendant la course

Cours de stretching et yoga

Transferts vers l'hôtel de Bayonne et gare ou aéroport de Biarritz pour le trajet retour. Retour possible vers l'Ostal du Bergons : gare ou aéroport de Lourdes

Paiement en 3 fois possible

EN AMONT

janvier - juin 2024



- ➔ **Création d'un groupe Whatsapp dédié et modération du groupe par un cycliste professionnel afin de répondre à toutes vos questions sur ce type de course et le matériel à prévoir**
- ➔ **Proposition de sorties vélos régulières sur le Pays-Basque et les Pyrénées**
- ➔ **Maillot de course Ostal du Bergons offert**
- ➔ **Séances spéciales d'entraînement chez LE CYCLING Biarritz**
- ➔ **Séances spéciales d'entraînement chez YOGANG Biarritz**

LE JOUR J

16 juin 2024



Voiture suiveuse dédiée avec ravitos, eau, assistance matériel et change



Tournage photos et vidéos par un professionnel tout au long de la course



Transferts vers l'hôtel à l'arrivée pour la formule 2



PROGRAMME

Jour 1 : 13 juin

Transferts vers le gîte depuis Biarritz, l'aéroport ou la gare de Lourdes.

Accueil au gîte l'Ostal du Bergons. Par la suite vous pourrez disposer de votre chambre et prendre place.

Si tout le monde est sur place à 14 heures, sortie de mise en jambes, **tour de vallée**. +/- 45km et 1000D+

Dîner convivial + Briefing

Les repas, brunch et collations sont tous réalisés par la cheffe et adaptés à l'effort physique. Les produits sont bio et du terroir.

PROGRAMME

Jour 2 : 14 juin

Petit-déjeuner, café, thé

Réveil musculaire

Vérification du matériel et des vélos pour la course.
Préparation des ravitos avec la cheffe cuisinière.

Départ en minivan pour l'hôtel à Luchon (1h30 de trajet). Les vélos seront acheminés en camion jusqu'à l'hôtel.

Installation à l'hôtel.

Retraits des dossards, puces, maillots et remise des maillots offerts Ostal du Bergons.

Stretching

Dîner



PROGRAMME

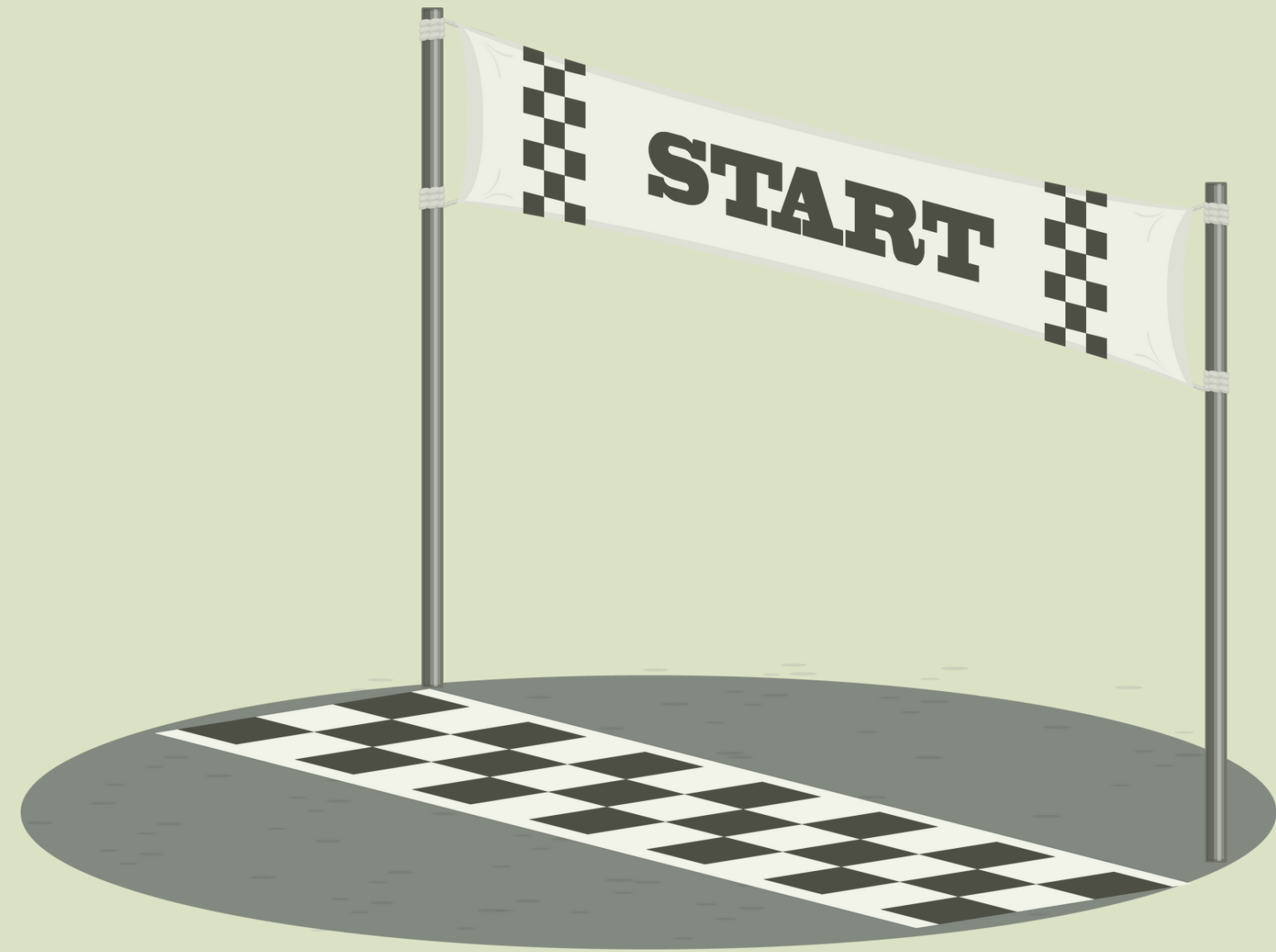
Jour 3 : 15 juin

Petit-déjeuner, café, thé

Départ de la course à 7h30. Voir matériel obligatoire.

Arrivée à Bayonne au Gymnase Robert Caillou de Bayonne

Transfert et nuit sur place à l'hôtel pour ceux ayant choisi l'option 4 jours / 3 nuits



PROGRAMME

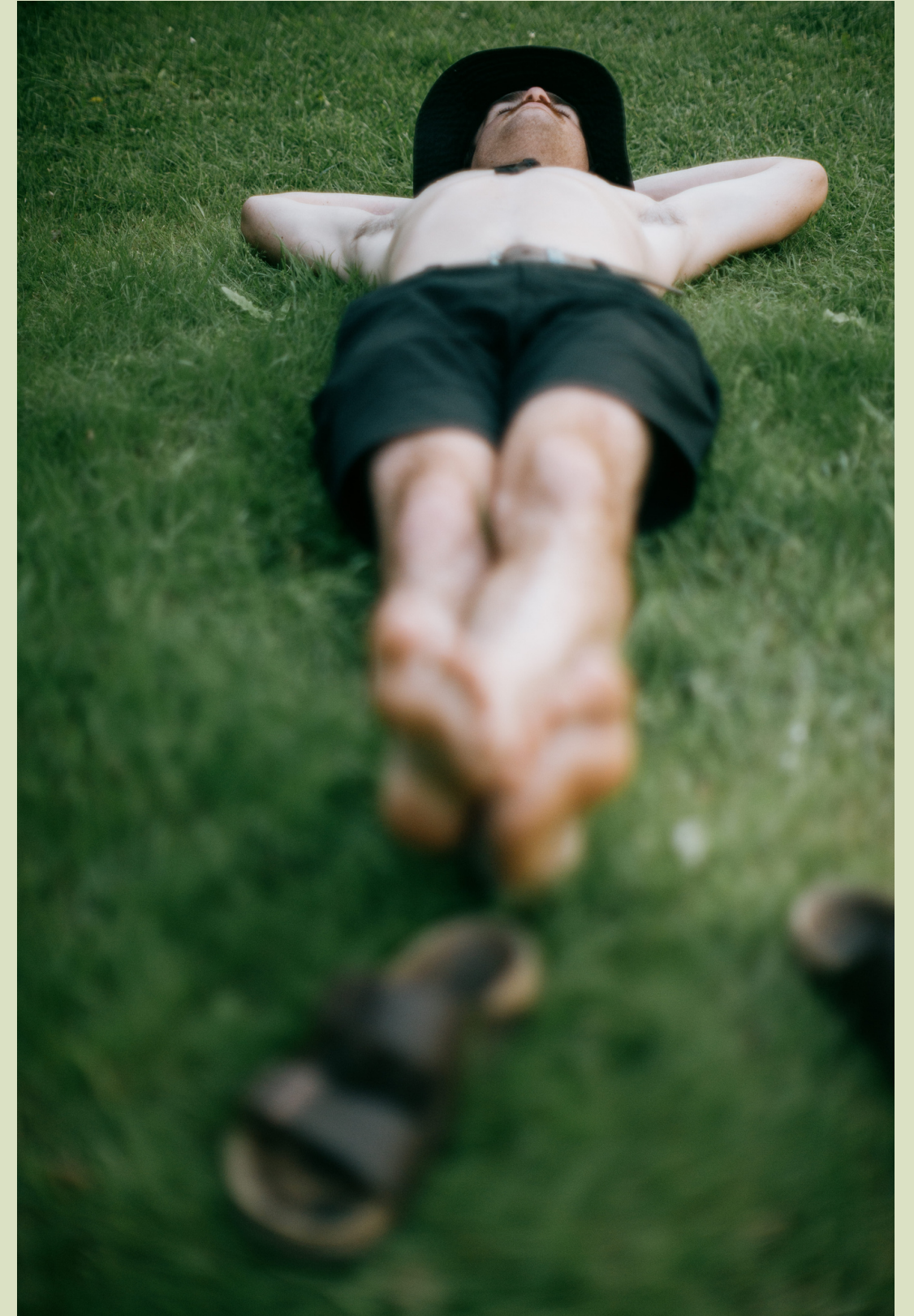
Jour 4 : 16 juin : RECUP, CHILL ET VISITE

Petit-déjeuner, café, thé

Nous nous retrouverons vers 13 heures pour un brunch italien dantesque chez Trallalà Pizza !

Puis balade en bord d'Océan ou ville de Bayonne.

Transfert vers la gare ou l'aéroport de Biarritz, ou retour à l'Ostal du Bergons





Informations – Règlement Luchon-Bayonne

- **Casque obligatoire**
- **Éclairage obligatoire**

Participation

- La cyclomontagnarde est ouverte à tous les cyclotouristes majeurs (18 ans révolus le jour de la manifestation) ainsi qu'aux jeunes de plus de 16 ans pour l'option Touriste, accompagnés d'un parent ou tuteur légal, ou d'un cadre fédéral.

Inscription

- Inscription par Internet sur le site www.luchonbayonne.fr
- Majoration : les inscriptions reçues à partir du lundi précédant la manifestation seront majorées.
- Défection : le droit d'inscription n'est pas remboursable.

Contrôle - Sécurité

- Une plaque de cadre donnant accès aux différents ravitaillements et une carte de route seront remises à chaque participant.
- La carte devra être visée au départ, à l'arrivée et aux points de contrôle du parcours. Le pointage devra se faire dans le strict respect de l'horaire prévu sur cette carte.
- La sécurité est assurée par les organisateurs avec signalisation des passages délicats, dispositions de communication avec les contrôles.
- Le port du casque est obligatoire.
- Respecter le Code de la route et posséder un gilet réfléchissant.
- Pour les participants roulant de nuit, la bicyclette sera obligatoirement munie d'un dispositif d'éclairage conforme au Code de la route.
- Les voitures suiveuses sont strictement interdites. Les accompagnateurs devront prévoir un itinéraire hors parcours pour rejoindre les participants aux points de contrôle.
- Le participant atteste sur l'honneur être en condition physique suffisante pour effectuer le parcours choisi et avoir pris connaissance du parcours et des consignes de sécurité.

ÇA RESPIRE

"Ça respire."

COMMENT VENIR ?



En train

Gare de Lourdes à 15 minutes en voiture.
Transferts possibles jusqu'au gîte

En avion

Aéroport de Lourdes / Tarbes
Transferts possibles jusqu'au gîte

En voiture

Adresse : 13 rue de l'église, 65400 GEZ
Parking gratuit à proximité du gîte

CONTACT

✓ Téléphone : +33 6 80 34 77 64

✓ Site internet : www.ostaldubergons.com

✓ Email : thibaud.adema@gmail.com

✓ Adresse : 13 rue de l'église, 65400 Gèz



OSTAL du

Bergons