

BULL'CRB N°117

Septembre 2016

Cyclo - Marche - VTT



Programme du CRB du mois de septembre

Mois	Date	Cyclo	VTT	Pédestre
Sept	D 4	La Saint'-O à SAINT-ORENS	Mailhoc(81) - Rando La Mailhacoise	
	S 10	Forum des Associations	Forum des Associations	Forum des Associations
	D 11	Automne en Haut Languedoc- Revel	Cazilhac(11) - La 20eme Birade	
	D 11	Les Cimes Garonnaises-Souvenir Guy Sarniguet à ST GAUDENS		
	D 18	31° Randonnée de VENERQUE	Brax(31) - La 22eme boucle de Bauconne	Week end du 16 au 18:Chateaux Cathares
	D 18	Concentration du Chevreuil à BEAUZELLE		
	D 25	Randonnée de Seysses	Randoales VTT	Randoales Marche

Dimanche 4 septembre Sortie vélo mensuelle de la Métropole pour partir à la découverte du secteur de SESQUIERES. Départ 10h place du Capitole pour 20km en VTT/VTC

Programme hebdomadaire des cyclos pour septembre

J	1. sept. 2016	P04-G-Giroussens-Lavaur	D	11. sept. 2016	P09-G-St Sulpice-Bessières	Ma	20. sept. 2016	P02-G-Caraman-Roquevidal
D	4. sept. 2016	P08-G-Villemur - Fronton	Ma	13. sept. 2016	P06-G-Nailloux-Montgiscard	J	22. sept. 2016	P03-G-Belcastel-Bouloc
Ma	6. sept. 2016	P10-G-Monbrun - St Léon	J	15. sept. 2016	P11-G-Lavaur-Marsens	D	25. sept. 2016	P05-G-Caraman-St Félix
J	8. sept. 2016	P07-G-Segrville-Villefranche	D	18. sept. 2016	P01-G-Les coteaux Ariège	Ma	27. sept. 2016	P04-G-Giroussens-Lavaur
						J	29. sept. 2016	P08-G-Villemur-Fronton

Le carrefour des Associations de Balma

Comme tous les ans la mairie de BALMA organise la rencontre entre les Associations balmanaises et les citoyens de Balma et des communes environnantes

le samedi 10 septembre 2016 de 10h à 18h

Pour ce 25ème carrefour, les associations seront regroupés dans la salle polyvalente avenue des Arènes.

Pays Cathare rando des 16, 17, 18 Septembre 2016

A la découverte de 3 châteaux chargés d'histoire, de notre histoire : Quéribus, Peyrepertuse, Puilaurens

Vendredi 16 septembre

- 14 heures départ de l'hôtel de ville de Balma en covoiturage pour Cucugnan
- 17 heures au théâtre de Cucugnan visionnage d'une vidéo sur le Catharisme et le sermon du curé de Cucugnan . Possibilité d'enchaîner pour une durée identique sur un film multivision du château de Quéribus
- 18 h30 arrivée au relais d'Aguilar pour le repas du soir et la nuit en bungalow.

Perché sur un étroit piton rocheux du haut de la terrasse du donjon à 728 mètres Quéribus offre un magnifique panorama de la mer Méditerranée jusqu'au Pyrénées.

Samedi 17 septembre

- Départ pour la rando environ 8 Kms. Au cours de la rando à 11h30 ou 15h30 suivant le déroulement du parcours, visite commentée du château de Quéribus.
- Fin de soirée, retour au relais d'Aguilar pour nuit et repas. Les plus courageux pourront, suivant la météo, se baigner dans la piscine, faire un tennis ou plus prosaïquement fréquenter le bar à notre disposition.

Dimanche 18 Septembre

- Départ pour une rando assez courte avec la visite du château de Peyrepertuse, citadelle du vertige. **Le plus bel exemple d'architecture militaire de l'Aude pays Cathare culminant à 800 mètres d'altitude. Ponctuant la ligne de défense historique entre la France et l'Aragon, cette immense forteresse royale égale en superficie celle de la cité de Carcassonne. Depuis 1908 le château est classé Monument Historique.**

Suivant l'énergie disponible du groupe nous pourrons également visiter le château de Puilaurens, remarquable belvédère sur le chemin du retour vers Balma.

Le château de Puilaurens, perché lui aussi sur un éperon rocheux, domine la vallée de la Boulzane à 677 mètres d'altitude.

Conditions de séjour : Coût par personne 120€ en pension complète pour le séjour

Extrait du programme établi par Pierre Astié

Journée de rassemblement des 3 sections du CRB

Le CD a décidé d'organiser en octobre une journée de rassemblement des adhérents du CRB autour des 3 activités la marche ,le cyclo, le VTT dans un lieu proche de Balma clôturée par un repas au restaurant.

L'objectif de cette concentration est avant tout de créer plus de convivialité entre les 3 sections.

La section des marcheurs a pris l'affaire en main et ses décisions sont les suivantes.

-La date :**Ce sera le dimanche 2 octobre.**

-Le lieu de rencontre retenu :**Auriac sur Vendinelle.**

-Le matin chacun vaquera à son activité préférée.

- Jean et Jacques proposeront les circuits pédestres
- René fera tourner les cyclos autour de 2 circuits de 37 et 55 km.
- Albert mènera les vététistes sur un circuit totalement inédit.

-Blandine fera tout pour que le repas pris dans le restaurant d' Auriac soit à la hauteur de l'événement et satisfaire l'appétit des participants.

D'autres informations vous seront fournies courant septembre, mais dès à présent vous devez vous inscrire auprès de chaque responsable.

On compte sur la mobilisation de chacun pour que cette journée soit une réussite.

La chambre à air en rond... ? ou en long...?

A force de tourner en rond la chambre à air a décidé de prendre ses aises pour devenir linéaire

-Lorsque vous crevez avec un vélo à chambre à air classique, pour réparer vous devez nécessairement démonter la roue pour ensuite sortir la chambre, la remplacer ou la réparer.

-Par contre lors d'une crevaison si vous ne voulez pas démonter la roue, a fortiori si vous avez un VAE à moteur dans la roue arrière, avec une chambre linéaire dans votre trousse de réparation plus besoin de démonter la roue. **Opérations:**



Chambre à air linéaire avec 2 bouts...

- ▶Sortez le pneumatique de la jante d'un seul côté.
- ▶Si vous êtes face à une chambre circulaire, enlevez-la en la coupant avec votre Opinel ou votre Laguiole....
- ▶Prenez la chambre ouverte, mettez la valve en place, gonflez très légèrement
- ▶Remettez la chambre dans le pneumatique,
- ▶Remontez le pneu et gonflez.

ATTENTION :les extrémités de la chambre doivent se superposer légèrement dans le pneu.

Si malgré ces conseils vous restez coi ou coite devant votre pneu dégonflé, arrêtez le premier cycliste qui passe et il se fera un plaisir de vous aider dans votre malheur.

Voici le casque vélo intelligent CLASSON

Ce casque intelligent ne se contente pas de vous protéger des traumatismes crâniens mais il en fait plus...

▶Il intègre un accéléromètre et 2 caméras l'une à l'avant l'autre à l'arrière qui analysent les mouvements dans l'environnement immédiat du cycliste .

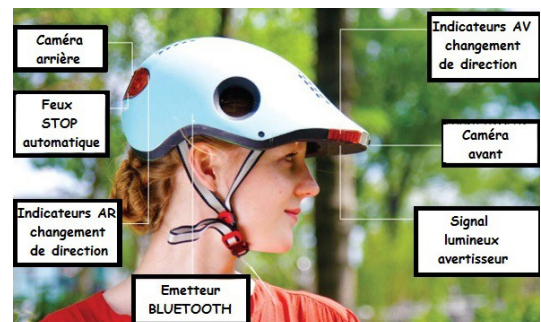
▶Il vous prévient dès qu'un véhicule s'approche par l'arrière en vous indiquant de quel côté et en faisant clignoter les petites LEDs frontales montées dans la visière.

▶Au lieu d'un commutateur au guidon pour déclencher les signaux de changement de direction, vous n'avez qu'à lever le bras brièvement pour activer les capteurs et actionner les clignotants placés à l'avant et à l'arrière du casque.

▶Et quand vous décélérez brutalement son feu stop s'allume automatiquement afin d'alerter les autres usagers de la route.

▶Il peut fonctionner jusqu'à 2,5h par charge et communiquer avec votre smartphone.

▶Ce casque intelligent a été imaginé par la société new-yorkaise BROOKLYNESS et présenté sur la plateforme de financement participatif KICKSTARTER. Prix prévu à 135€ à partir d'avril 2017.



Le casque Classon

OCCASION A SAISIR : VTTAE Lapierre modèle 2014 OVERVOLT(valeur 3300€), peu roulé 3300km, demi suspendu, Moteur BOSCH performance, Batterie 400Wh, Freins hydrauliques , 10 vitesses Mise en vente 2100€. Pour tout renseignement appeler MAZEL H. au 06 87 50 72 11