

Espace Cycloport PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE

20 idées d'itinéraires pour découvrir les Pays Pyrénéens



Vous n'aurez plus à choisir entre Mer et Montagne

Espace Cycloport PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE



Espace Cycloport PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE

L'espace Cycloport Pyrénées Méditerranée vous offre 400 km d'itinéraires sur route pour découvrir les merveilles des Albères, des Aspres, de la Côte Vermeille et du Vallespir.



PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE

POINTS D'INFORMATIONS

OFFICE DE TOURISME D'AMÉLIE-LES-BAINS
04 68 39 01 98 - www.amelle-les-bains.com

OFFICE DE TOURISME D'ARGÈLES-SUR-MER
04 68 81 15 85 - www.argelles-sur-mer.com

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL ASPRES - THUIR
04 68 53 45 86 - www.aspres-thuir.com

OFFICE DE TOURISME DE BANYULS-SUR-MER
04 68 88 31 58 - www.banyuls-sur-mer.com

OFFICE DE TOURISME DU BOULOU
04 68 87 50 95 - www.tourisme-leboulou.fr

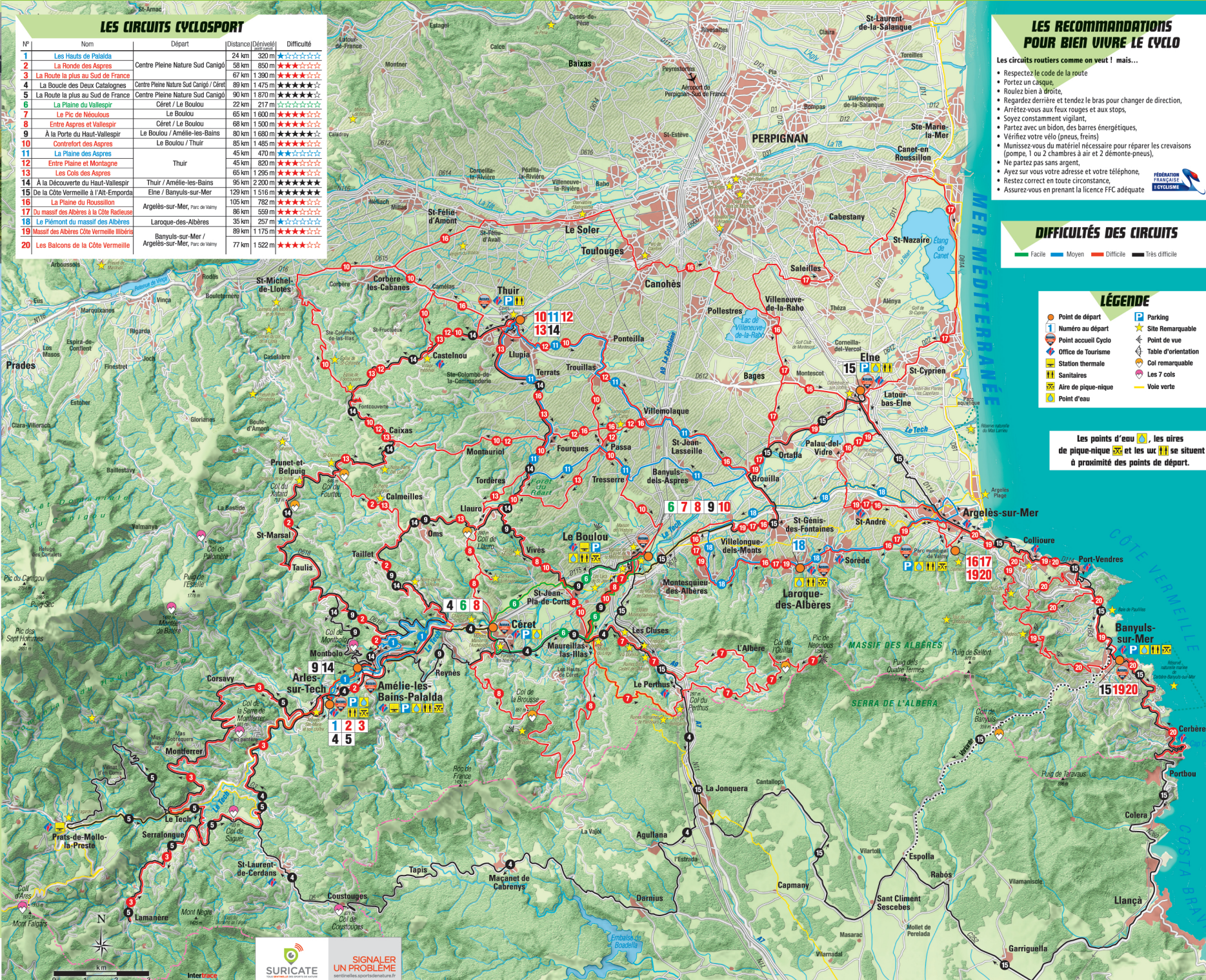
OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL DU HAUT-VALLESPIR SUD CANGI
04 68 39 11 99 - www.sudcangio.com

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL PYRÉNÉES MÉDITERRANÉE
04 48 98 00 08 - www.tourisme-pyrenees-mediterranee.com

OFFICE DE TOURISME INTERCOMMUNAL DU VALLESPIR
04 68 87 00 53 - www.vallespir-tourisme.fr

LES CIRCUITS CYCLOSPORT

N°	Nom	Départ	Distance	Dénivelé	Difficulté
1	Les Hauts de Palalda		24 km	320 m	★☆☆☆☆
2	La Ronde des Aspres	Centre Plaine Nature Sud Cangio	58 km	850 m	★★★★★
3	La Route la plus au Sud de France		67 km	1 390 m	★★★★★
4	La Boucle des Deux Catalognes	Centre Plaine Nature Sud Cangio / Céret	89 km	1 475 m	★★★★★
5	La Route la plus au Sud de France	Centre Plaine Nature Sud Cangio	90 km	1 870 m	★★★★★
6	La Plaine du Vallespir	Céret / Le Boulou	22 km	217 m	★☆☆☆☆
7	Le Pic de Néouous	Le Boulou	65 km	1 600 m	★★★★★
8	Entre Aspres et Vallespir	Céret / Le Boulou	68 km	1 500 m	★★★★★
9	À la Porte du Haut-Vallespir	Le Boulou / Amélie-les-Bains	80 km	1 680 m	★★★★★
10	Contrefort des Aspres	Le Boulou / Thuir	85 km	1 485 m	★★★★★
11	La Plaine du Roussillon		45 km	470 m	★☆☆☆☆
12	Entre Plaine et Montagne	Thuir	45 km	820 m	★☆☆☆☆
13	Les Coils des Aspres		65 km	1 295 m	★★★★★
14	À la Découverte du Haut-Vallespir	Thuir / Amélie-les-Bains	95 km	2 200 m	★★★★★
15	De la Côte Vermeille à l'Alt-Empordà	Elne / Banyuls-sur-Mer	129 km	1 516 m	★★★★★
16	La Plaine du Roussillon	Argelès-sur-Mer, Parc de Valéry	105 km	762 m	★★★★★
17	Du massif des Albères à la Côte Basque		86 km	559 m	★★★★★
18	Le Piémont du massif des Albères		36 km	257 m	★★★★★
19	Massif des Albères Côte Vermeille libérés	Laroque-des-Albères	89 km	1 175 m	★★★★★
20	Les Balcons de la Côte Vermeille	Banyuls-sur-Mer / Argelès-sur-Mer, Parc de Valéry	77 km	1 522 m	★★★★★



LES RECOMMANDATIONS POUR BIEN VIURE LE CYCLO

Les circuits routiers comme on veut ! mais...

- Respectez le code de la route
- Portez un casque,
- Roulez bien à droite,
- Regardez derrière et tendez le bras pour changer de direction,
- Arrêtez-vous aux feux rouges et aux stops,
- Soyez constamment vigilant,
- Partez avec un bidon, des barres énergétiques,
- Vérifiez votre vélo (pneus, freins)
- Ne partez pas sans argent,
- Ayez sur vous votre adresse et votre téléphone,
- Assurez-vous de munir votre matériel nécessaire pour réparer les crevaisons (pompe, 1 ou 2 chambres à air et 2 démonte-pneus),
- Munissez-vous du matériel nécessaire pour réparer les crevaisons (pompe, 1 ou 2 chambres à air et 2 démonte-pneus),
- Assurez-vous en prenant la licence FFC adéquate

DIFFICULTÉS DES CIRCUITS

Facile Moyen Difficile Très difficile

LÉGENDE

- Point de départ
- 1 Numéro au départ
- Point d'accueil Cyclo
- Office de Tourisme
- Station thermale
- Sanitaires
- Aire de pique-nique
- Point d'eau
- Parking
- Site Remarquable
- Point de vue
- Table d'orientation
- Col remarquable
- Les 7 coils
- Voie verte

Les points d'eau, les aires de pique-nique et les WC se situent à proximité des points de départ.