

## Les Copains d'Ambert 2022

Au pays des fourmes 2 et 3 juillet 170 à 290 km selon le parcours que vous choisirez et votre lieu d'hébergement.

Départ vendredi en fin d'après-midi, retour dimanche soir.

Samedi parcours référence de 123 km (variante 100 km).

Dimanche parcours référence 141 km (variantes 117km – 112 km – 97 km – 88 km – 68 km)

Le mot de l'organisateur :

« **Arpentez les routes du Forez**, secteur d'où proviennent nos fameux fromages, avec cette formule clé en main où l'on vous coucoune :

- **hébergement en pension complète** le samedi soir (dîner, nuitée, petit-déjeuner) ;
- **transport de bagages** ;
- **déjeuners chauds et au moins un ravitaillement par demi-journée.**

Le dimanche, vous retrouvez les parcours et animations communs avec la formule Les Copains.

Pour chaque journée, **1 parcours référence** (en noir) et **1 à 5 variantes possibles.**

**Dénivelé positif total compris entre 3 320 et 6 210 mètres.**

Le détail des parcours est sur OpenRunner et Strava (liens et profils altimétriques à venir). »

*Afin d'organiser ce week-end de folie s'inscrire sans plus attendre par mail auprès de [yasminelano3@gmail.com](mailto:yasminelano3@gmail.com).*

# AU PAYS DES FOURMES

2 et 3 juillet 2022

## 170 À 290 KM

selon le parcours que vous choisirez en cours de route et votre lieu d'hébergement.



Retrouvez les parcours détaillés sur : [www.openrunner.com](http://www.openrunner.com)  
(auteur : LesCopains-Cyfac)



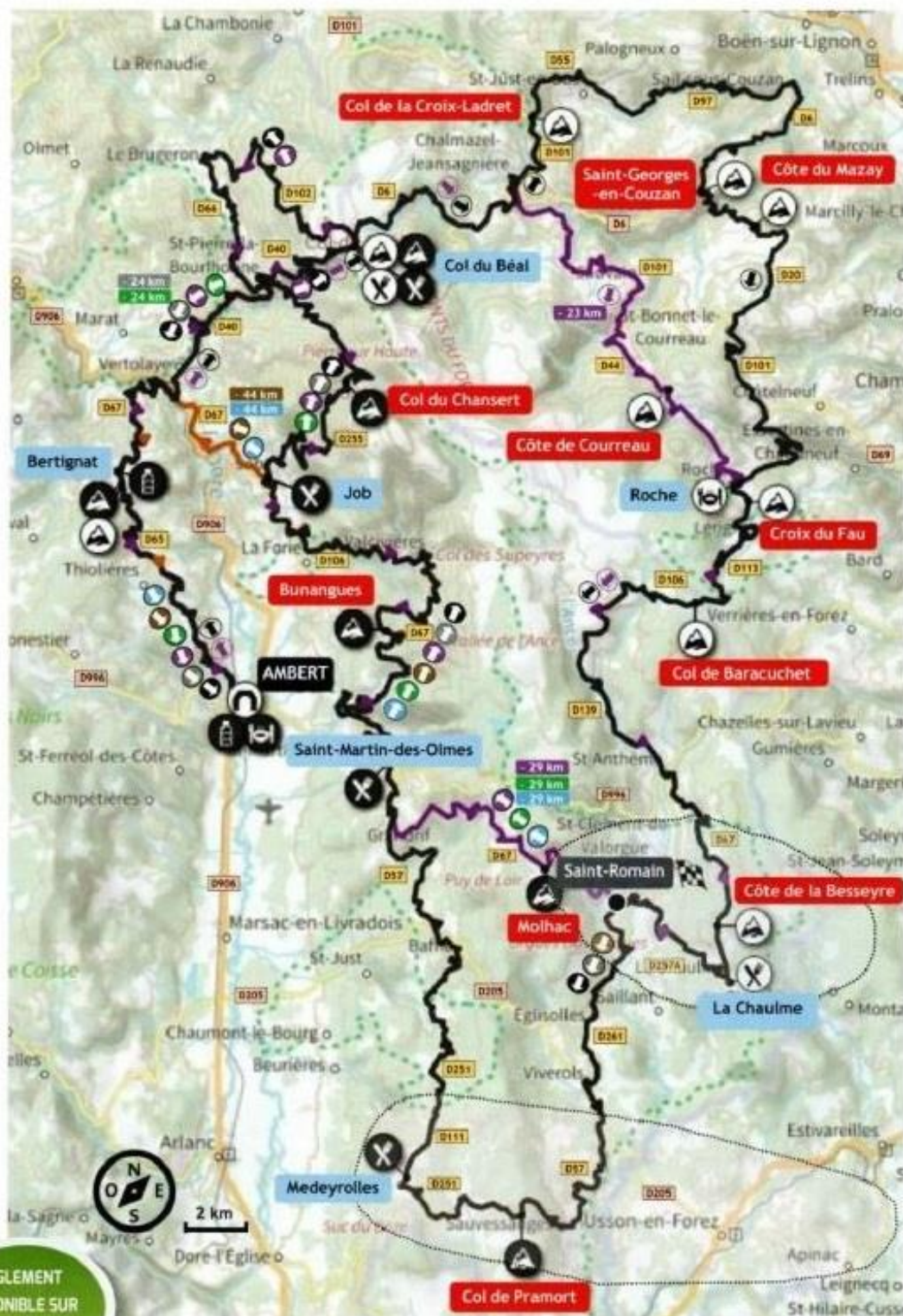
[www.strava.com](http://www.strava.com)  
(athlète : 46806873)

### SAMEDI :

- ➔ Parcours référence - 123 km
- ➔ Variante 1 - 100 km
- 🏠 Départ
- ⚓ Ascension notable
- ⓧ Ravitaillement solide et liquide
- 🍷 Repas
- 🏠 Fin théorique d'étape
- 🏠 Zone d'hébergement

### DIMANCHE :

- ➔ Parcours référence - 141 km
- ➔ Variante 1 - 117 km
- ➔ Variante 2 - 112 km
- ➔ Variante 3 - 97 km
- ➔ Variante 4 - 88 km
- ➔ Variante 5 - 68 km
- ⚓ Ascension notable
- 🏠 Ravitaillement liquide
- ⓧ Ravitaillement solide et liquide
- 🍷 Repas



RÈGLEMENT  
DISPONIBLE SUR  
[CYCLOLESCOPAINS.FR](http://CYCLOLESCOPAINS.FR)