

Plaine du Roussillon - Castelnou

Date: Lundi 6 mai 2013

Départ 8H30 Arrivée 12H35 (sens horaire)

Circuit N° 1 : 102 km - 4h05 à 25 km/h de moyenne - Circuit N°2 : 65,5 Km - 2h45 à 24km/h moy, Circuit N° 3 : 39 km

Altitude maximum 500 m - circuit N° 1 : 900m de dénivelé, circuit N° 2 : plaine, circuit N° 3 : plaine : extra plat

Difficultés : 1 côte : 13 km de montée à 4% de moy, passage à + 8 % sur circuit 1

Communes - sites	Km circuit 1	Km circuit 2	Km circuit 3	Commentaires
Toreilles plage	0	0	0	
Toreilles plage / D81	1	1	1	Prendre piste cyclable à gauche dir Canet
Sainte Marie de la Mer	4,5	4,5	4,5	Sortir de la piste, prendre à droite passer sous le tunnel, prendre piste cyclable dir Ste marie, puis toutes directions
Sainte Marie de la Mer	5,9	5,9	5,9	A gauche dir Canet
Canet	8	8	8	Prendre centre et à gauche à la sortie prendre D 11 , dir St Nazaire
<u>Circuit N° 3</u>			<u>13,5</u>	<u>St Nazaire D 11 dir Alénya</u>
St Nazaire	12,8	12,8		A droite dir Saleilles, puis à gauche avant pont (possibilité prendre piste cyclable)
Saleilles	16	16		ATTN : pour retour voir sortie de la route, dans Saleilles, Centre , dir église, puis suivre Theza
Théza	18	18		Centre , dir Perpignan, puis suivre Villeneuve de la Raho, D 39
Villeneuve de la Raho	21,5	21,5		2 eme à gauche dir Bages, le long du lac
Bages	27	27		Centre, puis dir Thuir, puis Trouillas D 612
<u>Circuit N° 2</u>		<u>34,5</u>		<u>A Trouilla, tourner à droite D 23 dir Ponteilla</u>
Trouillas	34,5			A gauche dir Fourques, D 23
Fourques	38,9			A gauche, centre, puis dir Montauriol D 2
Montauriol	42			D2 13 km de montée à 4% moy, passage à + 8 %
D 2 / D 48	55			A droite dir Castelnou, D 48
Thuir	64			Dir centre, puis toutes directions ou fléchage piste cyclable A 2 A 3
Thuir	66,7			Au rond point prendre piste A2 A 3
Piste cyclable / D 37	71,4			A droite dir Ponteilla D 37
Ponteilla	72,5			A droite puis gauche dir Nyls puis Pollestres D 23 A
<u>Circuit N° 2</u>		<u>36</u>		<u>A ponteilla, prendre à droite dir Nyls puis Pollestres D23A</u>
Pollestres	78	41,5		Centre, puis à droite D 39, dir Villeneuve de la Raho
Villeneuve de la Raho	81,3	44,8		Rond point à gauche dir Saleilles D 39
Théza	83,3	46,8		A gauche puis à droite avant église dir Saleilles
Saleilles	86,5	50		Avoir bien repérer le chemin à l'aller
St Nazaire	89,7	53,2		Prendre dir Canet D 11
Canet	94,5	58		D 11 dir Ste Marie
Ste Marie de la Mer	96,5	60		Prendre la piste cyclable jusqu'à Toreilles plage
Toreilles plage D 81	100	63,5		A droite dir camping
Camping	102	65,5		BRAVO
<u>Circuit N° 3 Alénya</u>			<u>17</u>	<u>Alénya , prendre à gauche D 22, dir Saint Cyprien</u>
Saint Cyprien			20	Prendre à gauche D 22, dir St Cyprien plage
St Cyprien plage			23	Aller jusqu'au plages, prendre piste vélitoral D81 A dir Canet plage
Canet Plage			31	Suivre plages jusqu'au port, puis vélitoral dir Canet, puis Ste Marie
Ste Marie de la Mer			35	Suivre vélitoral jusqu'à Toreilles plage
Toreilles plage			38	Prendre à droite dir camping
Camping			39	BRAVO