

## Séjour FFCT à Cambrils

Jusqu'en 2016, les séjours FFCT étaient organisés par la Ligue du Limousin. Avec la nouvelle région -Nouvelle-Aquitaine, **le C.R.B. devient organisateur pour les séjours à Cambrils**. Rien ne change par contre au niveau des séjours et du comité d'organisation.

L'hébergement se fait dans l'hôtel Monica, Jean Louis VENNAT reste l'organisateur avec son équipe de moniteurs (Daniel PRAGOUT, Jean Paul COUTELIER et Pascal DESMOINEAUX) et d'accompagnatrices pour les marcheurs (Suzanne VENNAT et Colette PRAGOUT).



### L'hébergement

Vous séjournerez dans un hôtel très confortable. Les chambres sont spacieuses et modernes avec un frigo et TV. Une restauration variée et de grande qualité en buffet. Les petits déjeuners et les dîners sont copieux (vin compris).

Après l'effort, on peut profiter gracieusement du sauna, du Jacuzzi et de la salle de fitness.

Un garage à vélo fermé est réservé au groupe et le lavage des tenues cyclistes est assuré.

### L'encadrement



L'équipe de Jean Louis VENNAT qui vous accompagne pour les circuits à vélo : Daniel PRAGOUT, Pascal DESMOINEAUX, Jean Paul COUTELIER et Jean Louis VENNAT (ici accompagné de Monica, la propriétaire de l'hôtel). Tout au long du séjour, ils se font capitaine de route, serre file, mécanicien, guide touristique et animateur de groupe : vous n'avez qu'à profiter de la beauté des paysages ... et appuyer sur les pédales.



### La situation



Cambrils se situe sur la Costa Daurada, tout près de Tarragone et à environ 100 km au sud de Barcelone.

En un peu plus de 7 h vous arrivez à Cambrils. L'hôtel se place idéalement à 100 mètres de la plage.

### Votre séjour

Chaque jour, 2 circuits vous sont proposés. Pour les accompagnateurs, des marches ou visites sont proposées par Suzanne VENNAT et Colette PRAGOUT. Le soir, vers 18 h 30 une petite réunion est prévue pour faire le point sur la journée et présenter les activités du lendemain. Bien sûr, vous pouvez profiter d'une pause pour visiter la région.

## Le tourisme



Torroja del Priorat : une rue pavée et la campagne



Siurana : les lacets pour monter au village



Pradell de la Teixeta : les oliveraies



Tivissa : le village et pause photo pour Guy et Michel



La Serra d'Almos



Alcover : un village pittoresque avec ses ruelles étroites



## Tarragona

L'amphithéâtre romain et le "Monumento a los Castellars"



Le village abandonné de la Mussara : la légende fait ce vieux village "une porte à une autre dimension."



Reus et ses riches façades



## Les circuits (semaine du 22 au 29 avril 2017)

2 sorties quotidiennes sont proposées entre 70 et 120 km. Les dénivelés restent convenables (entre 1 000 et 2 000m) et nous avons l'occasion de franchir de nombreux cols (18 à 20 dans la semaine). Les pourcentages ne sont jamais très sévères (en moyenne 5 à 8 % mais quelque fois des portions plus agressives à 10 voire 15%). Il ne faut pas perdre de vue que l'on pratique du tourisme à vélo et que chacun choisit son rythme : le serre file s'adapte à l'allure du plus lent ou ... du plus contemplatif!!! On a le temps de prendre des photos voire s'émerveiller sur un paysage!

### Dimanche : la Serra del Mollo et la Serra del Montanat. (98 km pour 1 630 m)



Le rituel du matin se met en place : sandwich, eau et fruits mis à disposition, préparation des vélos ...

Premier parcours de découverte de la région montagneuse avec de très beaux panoramas, sans oublier les villages pittoresques.

5 cols franchis dont le fameux col de Roig (634 m)

après la visite de la Chartreuse et la pause repas à Escaladei. Les indications de Pascal étaient très précises : le premier kilomètre monte, les 2 suivants sont difficiles et après, ça continue de monter! (en fait une pente soutenue sur 3 km entre 9 et 14.3 %).

### Lundi : La Serra de Llaberia et Escornalbou (108 km pour 1 780m)

Un long faux plat montant, comme chaque début de circuit et nous arrivons à Pratedip. La montée se fait plus soutenue. Heureusement nous passons près de l'ermitage de Santa Marina : selon un moniteur averti, les eaux de sa fontaine auraient une action défatigante. Le cavalier et sa monture s'exécutent et le coll de Roig n'est qu'une formalité... Puis une succession de cols à travers les champs d'oliviers, de cerisiers, d'amandiers et les vignes .... L'Argentera et ce sera une longue montée vers le Castel d'Escornalbou : le passage en crête est superbe mais la rampe pour accéder au château en a retenu plus d'un.



### Mardi : La Serra de la Gritelle -Siurana (123 km pour 2 142 m)

Un magnifique parcours toujours à travers les cultures de fruitiers.



Parti de Cambrils vers 8 h 30 comme chaque jour, nous passons le col d'Alforja puis retrouvons le lac de Siurana. Déjà 35 km, sur la rive nord, nous

apercevons le village de Siurana perché sur son éperon rocheux. Il faudra relever le défi et ce sera 3 à 4 km entre 9 et 15% ... que tout le monde passera à son rythme. Il est vrai que la beauté du site fait oublier la difficulté. Nous prenons le temps de flâner dans ce village typique et repartons pour Prades puis vers la Mussara qui culmine à près de 1 000m. Il nous restera 35 km en descente vers Cambrils!

### Mercredi : Cyclo découverte de Tarragone et Reus.

Aujourd'hui, le temps est nuageux et frais. Je choisis la cyclo découverte. Par le littoral, nous gagnons Tarragone : le vent, parfois une pluie fine. La visite commence : l'amphithéâtre et le cirque romain, la vieille ville, la cathédrale ... un très beaux circuit. La pause repas et départ pour Réus où nous prenons la "route du modernisme" : que de belles et riches façades ornementées! Un très beaux parcours qui a mis en valeur une richesse patrimoniale importante.

**Jeudi.** Il pleut donc pas de parcours pour moi. Quelques courageux sont sortis mais beaucoup ont plutôt fait du tourisme "au sec"!

### Vendredi : La Mussara (107 km pour 1 812 m)

Une belle montée vers le col de Llebres (954 m) en 3 temps. Une dizaine de km en faux plat montant, puis la même distance avec des pourcentages plus marqués et enfin Villaplana où sur l11 km , une très belle route sinueuse nous hisse vers le col avec un pourcentage de 6 à 7 % avec de très belles échappées sur le littoral. Un petit détour vers le village abandonné de Mussara et nous descendons vers Alcover. Nous verrons bien un troupeau de vaches ... limousines au mas d'En Grau au début de la descente! Pause repas à Alcover et continuation vers Alforja après avoir grimpé le dernier col du séjour (La Batella avec une portion à 13%). Nous terminerons ce périple par une visite du vieux Cambrils.



Rangement des vélos au garage, douche, "petit rafraichissement" et réunion de fin de séjour.

Michel C