

## Extrait de nos activités

**200 km Brevet** Pour la « mise en jambes » de la saison ;

**300 km Brevet** Un parcours vallonné favorisant le renforcement physique ;

**400 km Brevet** La première course jusqu'à la tombée de la nuit ;

**600 km Brevet** Après l'obtention des brevets antérieurs celui-ci permet d'être classé « Super-Randonneur »

### 10. Flèche Allemagne

Course de 24 h avec un parcours minimum de 360km Organisée chaque année le samedi de la Pentecôte

### Course d'étapes Berlin-Cologne 700 km

La petite soeur du parcours Hambourg-Berlin-Cologne-Hambourg et certainement la meilleure façon de se familiariser en espace de 3 jours avec la partie la plus dense de l'itinéraire du Super-Brevet.

### Randonnées d'endurance permanentes Tours-A "HaLaRa"

Les tours „A“ sont l'élément clé du „HaLaRa“; ils mènent „du centre de la terre, c.à.d. Hamburg“ aux principaux points de repère de l'Allemagne:

- Hambourg – List (Sylt) (260 km)
- Hambourg – Oberstdorf (1000 km)
- Hambourg – Görlitz (550 km)
- Hambourg – Selfkant (525 km)

### Récompenses:

- Super Randonneur
- 5000 km en Allemagne
- 10000 km etc. en Allemagne

## 1500 km Allemagne

Hambourg – Berlin – Cologne – Hambourg

### 3<sup>ème</sup> Super Brevet d'Allemagne

Selon la réglementation « Randonneurs Mondiaux », arrêté de 1983.

A chaque point de contrôle la date et l'heure de passage seront enregistrées sur le carton de participation du coureur.

La durée maximale autorisée de cette course est calculée sur la base de 12 km/h.

Le départ et l'arrivée de la course sont prévus en périphérie de la ville de Hambourg (vraisemblablement Großhansdorf).

Les vélos doivent impérativement être équipés d'éclairage en constant état de marche et le port d'un baudrier réfléchissant est obligatoire pour les coureurs.

Organisateur :

Audax Club Schleswig-Holstein v. 2000 e.V.  
L'ACSH adhère à la réglementation « Randonneurs mondiaux » pour tout grand parcours d'endurance en Allemagne.



Contactez-nous pour recevoir des informations détaillées en langue française !

Web: [www.r-s-h.de](http://www.r-s-h.de)

Email: [bh.harms@t-online.de](mailto:bh.harms@t-online.de)

Adresse postale:

Audax Club Schleswig-Holstein v.2000 e.V.

Alter Achterkamp 65

D-22927 Großhansdorf

+49 (0)4102 6664466



### 3<sup>ème</sup> Super Brevet d'Allemagne

du 14 au 19 Août 2010

Hambourg

Berlin

Cologne

Hambourg

1.500 km

Durée maximale de course autorisée:

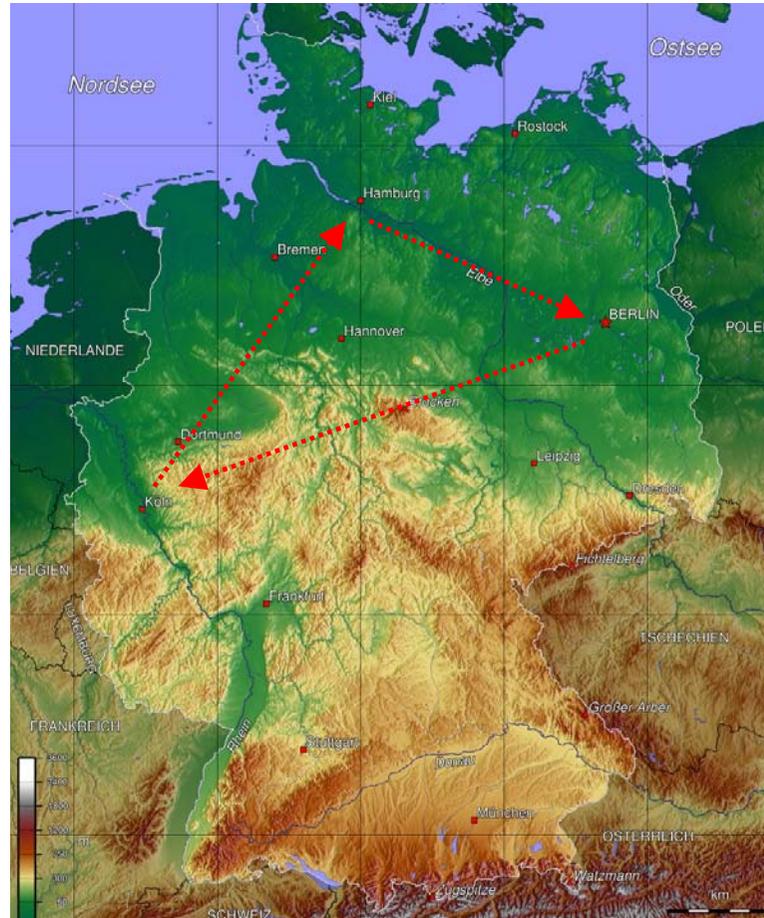
125 heures

Info: [www.r-s-h.de](http://www.r-s-h.de)

## 1.500 km Allemagne

### 3ème Super-Brevet „Hambourg-Berlin-Cologne-Hambourg“

„Randonneurs cyclistes de grande endurance - Préparez vous ! Entraînement indispensable!“ En Août 2010 aura lieu le 2ème Super-Brevet d'Allemagne et dès à présent nous avons commencé l'organisation de cette course. Départ : Depuis la périphérie de Hambourg (Großhansdorf), direction sud-est jusqu'à proximité de Berlin (Nauen), puis direction sud-ouest. Près de Quedlinburg (km 450) nous avons prévu un point de contrôle avec possibilité de ravitaillement et couchage. La partie du milieu de l'itinéraire nous conduira à travers le Harz, le Weser-Leine-Bergland et le Sauerland avec des montées importantes. Points de repère sont Brilon (km 750) et Rösrath (km 950 à proximité de Cologne). Au moins une nuitée est à prévoir sur cette partie du parcours. Après Rösrath, direction nord-ouest, il faut s'attendre à traverser une chaîne de montagnes de hauteur moyenne avant de rejoindre la plaine entre Werl et Soest. Dans cette région nous avons planifié un 2<sup>ème</sup> point de contrôle majeur.



Le retour en direction de Großhansdorf se fera à par le Teutoburger Wald en traversant la rivière Elbe - et nous voilà déjà arrivés !

A l'exception des bagages dont l'acheminement vers les deux points de contrôle majeurs est organisé par le club (c.à.d. km 450 et km 1100) il appartient à chaque coureur d'assurer son autonomie en terme d'équipement.

Remarque:

Contrairement à une course comme le Tour de France, chacun d'entre nous doit se prendre en charge entièrement car il n'y aura personne au bord du chemin pour nous tendre un rafraîchissement ou pour nous aider à changer une roue. Et n'oublions pas que l'esprit de cette course n'est pas de rouler l'un contre l'autre mais que l'objectif est de « crier victoire » tous ensemble à l'arrivée !

Web: [www.r-s-h.de](http://www.r-s-h.de)

Email: [bh.harms@t-online.de](mailto:bh.harms@t-online.de)