JOIN US ON STRAVA
PYRENEES CYCLING CLUB

★★★★★
Pyrenees Cycling Club
ELEVATE YOUR RIDE

Tourism Offices

LOURDES
05 62 42 77 40
www.infotourisme-lourdes.com

Vallees de Gavarnie
05 62 94 00 25
www.valleesdegavarnie.com

Luz Saint-Sauveur
05 62 92 30 30
www.luz.org

Cauterets
05 62 92 50 50
www.cauterets.com

Saint-Pé de Bigorre
05 62 41 88 10
www.saintpedebigorre-tourisme.com

Réalisation 2019 : PLVG - 4 rue Michelet - 65100 LOURDES
Crédits photos : The Col Collective www.thecolcollective.com

PROJET COFINANCÉ PAR LE FONDS EUROPEEN AGRICOLE POUR LE DÉVELOPPEMENT RURAL
L'EUROPE INVESTIT DANS LES ZONES RURALES

Les Pyrénées mythiques à vélo

Vous trouverez ici même, dans les Vallées des Gaves, l'essence de toutes les Pyrénées. Ce pays abrite quelques trésors mythiques de tout le massif, du majestueux cirque de Gavarnie au Pic du Midi en passant par Lourdes et le Pont d'Espagne. Mais que dire de son attractivité cycliste ! Les plus beaux cols ici se cotoient à portée de main, les routes vous conduisent aux portes des espaces naturels protégés tels que le Parc National des Pyrénées. Vous pourrez rouler sur les routes encore brulantes du passage du Tour de France.
Bref, ici, vous vivrez des moments forts !

Cycling in the legendary Pyrenees

Here in the Gaves Valleys, you will find the very essence of the Pyrenees. This area is home to many of the mountain range's mythical treasures; from the majestic Cirque de Gavarnie to the Pic du Midi, passing through Lourdes and the Pont d'Espagne. But what can we say about its attractiveness to a cyclist? Some of the most beautiful mountain passes (cols) co-exist here. The roads lead you to the doorway into natural protected areas such as the Pyrenean National Park. You will be able to cycle along roads freshly cycled by the Tour de France. In short, you are sure to experience some incredible moments here !

Voie Verte des Gaves
The Greenway of the Gaves

Lourdes - Pierrefitte-Nestalas (17 km)

Piste cyclable vers les vallées reliant Lourdes à Pierrefitte-Nestalas.
Bike path suitable for all bikes from Lourdes to Pierrefitte-Nestalas.

35 km A/R
35 km round trip

Lourdes or Pierrefitte-Nestalas

Idéal pour les familles ou pour accéder aux cols.
Perfect for a family ride of for joining the big passes.

> Labellisée Tourisme et Handicap (déficiences visuelles, motrices, auditives et mentales).
Suitable for disabled persons
(for visual, motor, auditory or mental deficiencies)

> 3 bornes de service réparation (gratuit) à Lourdes, Argelès-Gazost & Pierrefitte-Nestalas.
3 bike repair stations (free) : Lourdes, Argelès-Gazost and Pierrefitte-Nestalas.

Altamonta - Accueil qualité
Quality of Hosting

Nous accordons une importance toute particulière à l'accueil réservé aux cyclistes, c'est pour cela que le label ALTAMONTA permet d'identifier les hébergements et les services dédiées aux cyclistes.
A quality network of various service providers are committed to making cyclists fee at home. Many different services and places to stay carry the ALTAMONTA label offering tailored services.

Retrouvez tout le réseau qualité ALTAMONTA, services, hébergements et itinéraires sur :
Visit he website dedicated (services, routes and accomodations): **www.pyrenees-cyclo.com**

Tentes & Troumouse
Col des Tentes and Troumouse

Idée Parcours
Suggest of Ride

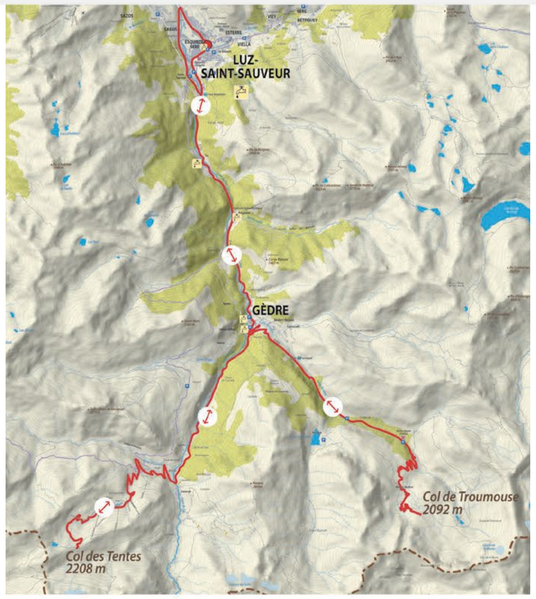
Ce parcours est un des joyaux de notre massif : Gavarnie. Pédaler dans ce décor exalte, stimule, vous imprègne d'une vaste sérénité, même dans l'effort et sous le souffle haletant.
This itinerary is one of the jewel of our valley : Gavarnie. Ride here in this awesome scenery stimulates, impregnates you with a vast serenity, even in the effort and under the panting breath.

Extrait du Road Book Vélo

96 km | Luz-Saint-Sauveur | 2056 m | Avril à Novembre

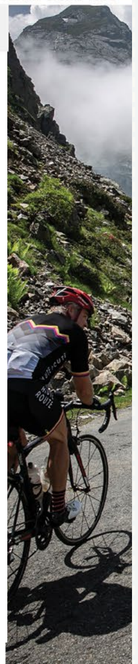
COL DES TENTES >

Gavarnie	2208m	832m	moy 7.5% - max 9%	11.5 km	Hors Catégorie



COL DE TROUMOUSE >

Gèdre	2092m	1100m	moy 6.8% - max 10.5%	15 km	Hors Catégorie



Un géant, le Tourmalet

Un rêve, un mythe, un exploit... voilà ce qu'est l'ascension du Tourmalet. Ce col fait en effet partie des grandes ascensions telles que le Mont-Ventoux ou encore le Galibier.

L'histoire du Tourmalet

La première course cycliste passant par le col du Tourmalet dont il est fait mention a lieu le 18 août 1902. Elle est baptisée "concours de bicylette de tourisme" et est organisée par le Touring club de France. Le départ et l'arrivée de la course sont situés à Tarbes. Le Tourmalet y est gravi deux fois sur une distance de 215 km. Jean Fischer passe deux fois en tête au col. Ce n'est qu'en 1910 que le Tourmalet est gravi pour la première fois par le Tour de France. Octave Lapize passe en tête le 21 juillet 1910, au cours de la grande étape Bayonne-Luchon, longue de 325 km. A cette occasion, il lança aux organisateurs cette célèbre phrase : "Vous êtes des assassins !". Depuis, le col a été maintes fois gravi par le Tour de France et même, reste celui qui a été le plus souvent franchi par cette course, tous massifs montagneux confondus. Il a été notamment arrivée d'étape en 2010, dans la fameuse bataille Scleck vs Contador.

Sur le Tour de France de 1913, Eugène Christophe est renversé par une voiture dans la descente du col. Sa fourche est alors brisée. Le règlement interdisant toute assistance en course, il fait 14 kilomètres à pied, vélo sur l'épaule pour rejoindre Sainte-Marie de Campan. Là, dans une forge, au nom du principe d'autonomie, Christophe est contraint de réparer lui-même sa monture.

COL DU TOURMALET

Luz-St-Sauveur	2115m	1404m	moy 7.4% - max 10.2%	19 km	Hors Catégorie
St-Marie de-Campan	2115m	1268m	moy 7.4% - max 10%	17.2 km	Hors Catégorie

L'incident donne quatre heures d'avance aux premiers du peloton, et tous les rêves de victoire finale dans la Grande Boucle 1913 s'envolent mais Eugène Christophe entre dans la légende *(A voir: statue Eugène Christophe à Sainte-Marie de Campan).*

Eugène Christophe

Statue du Géant au col

One of the Giants, the Tourmalet

A dream, a myth, a feat... this is what ascending the Tourmalet truly is. This Col is indeed part of the great ascents such as the Mont-Ventoux or even the Galibier.

The history of the Tourmalet

The first cycling race to cross the Col du Tourmalet took place on 18 August 1902. It was known as "the cycling and tourism competition" and was organised by the Touring Club of France. The starting and finishing point for the race were located in Tarbes. The Tourmalet was climbed twice over a distance of 215km. Jean Fischer was twice in the lead crossing this mountain pass. It was only in 1910 that the Tour de France first climbed the Col du Tourmalet. Octave Lapize crossed it in the lead on 21 July 1910 during the great Bayonne-Luchon stage which covered 325km. At this time, he made the famous statement "Vous êtes des assassins!" ("You are killing us!") aimed at the organisers. From then on the Col has been climbed many times by the Tour de France and is in fact the most crossed mountain pass in the race out of all the mountain ranges. It was notably the arrival stage in 2010 where we witnessed the famous Scleck vs Contador battle.

In the 1913 Tour de France, Eugène Christophe was knocked over by a car while descending the Col du Tourmalet, thus braking his bicyle fork. As the rules strictly forbid any assistance during the race, he walked 14 kilometres on foot in order to reach Sainte-Marie de Campan carrying his bike on his shoulder. In a local smithy Christrophe attempted to repair his bike himself.

The incident meant the cyclists at the head of the Peloton were four hours ahead and that any dream of a final victory in the 1913 Grande Boucle was gone for Eugène Christophe. However his tale did become legendary.

Location et réparation
Bike rental and bike repair

BIKE AND PY
16, esplanade du Paradis
65100 LOURDES
www.bikeandpy.com Tel : 05 62 41 44 26
location route, electrique, VTT, Enduro, DH - réparation - café vélo - assistance - séjours

CYCLES ARBES
10, avenue François Abadie
65100 LOURDES
www.cycles-arbes.fr Tel : 05 62 94 05 51
location et vélociste

CYCL'IN PYRENEES
1, avenue Charles de Gaulle
65400 ARGELES-GAZOST
www.cyclinpyrenees.fr Tel : 05 62 97 55 78
location route, electrique, VTT - réparation - velociste

L'ETAPE DES PYRENEES
12, avenue des Pyrénées
65400 ARGELES-GAZOST
www.pyrenees-bike.com Tel : 05 62 92 29 31
location route, electrique, VTT, Enduro - réparation - café vélo - assistance - séjours - vélociste

GTBT - Olivier JEAN
1, Place du Cotillon
65120 LUZ SAINT-SAUVEUR
www.gtbt.com Tel : 06 80 07 15 69
location route, electrique, VTT - réparation - séjours

ARDIDEN VELO
16, Place Eth Marcadaou,
65120 ESQUIEZE-SERE
www.ardidenvelo.com Tel : 06 09 55 31 02
location route, electrique, VTT, Enduro - réparation

TOURMALET BIKES
18, place du 8 MAI
65120 ESQUIEZE-SERE
www.tourmalet-bikes.com Tel : 05 62 32 72 74
location route, electrique, VTT, Enduro - réparation - vélociste

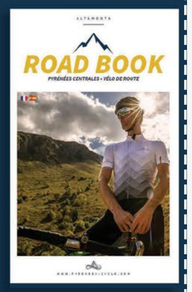
SIX DEUX VELOS
6, rue des Malapets
65400 ARGELES-GAZOST
www.sixdeuxvelo.com Tel : 06.43.51.72.17
location vélos electriques

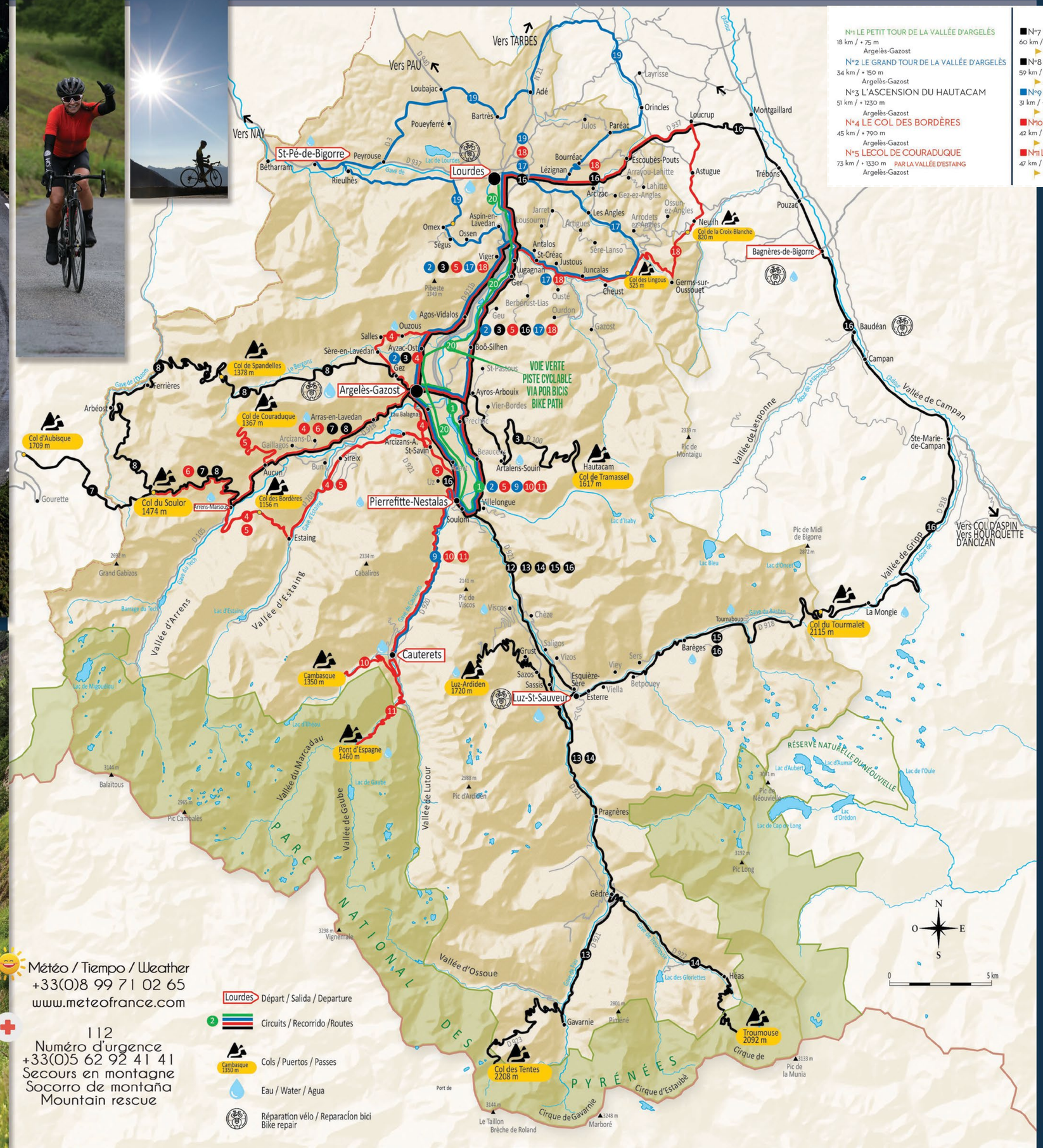
MONT'A VELO
Robin Sally
65400 AYROS-ARBOUIX
www.sixdeuxvelo.com Tel : 06 32 22 57 37
location VTT electriques et accompagnement par moniteur diplomé

VELO EXPRESS
29, Avenue du Barège
65120 ESQUIEZE-SERE
www.facebook.com/veloexpressateliermobile
Tel : 06 49 30 16 14
réparation - atelier mobile

Road Book vélo : 22 itinéraires inédits en vélo de route, des coins secrets aux cols mythiques.
En vente 9.50 €

Road book vélo : 22 itineraries from the mythic pass to the awesome and secret roads.
Price 9.50 €





N°1 LE PETIT TOUR DE LA VALLÉE D'ARGELÈS
18 km / + 75 m
Argelès-Gazost

N°2 LE GRAND TOUR DE LA VALLÉE D'ARGELÈS
34 km / + 150 m
Argelès-Gazost

N°3 L'ASCENSION DU HAUTACAM
51 km / + 1230 m
Argelès-Gazost

N°4 LE COL DES BORDÈRES
45 km / + 790 m
Argelès-Gazost

N°5 LE COL DE COURADUQUE
73 km / + 1330 m PAR LA VALLÉE D'ESTAING
Argelès-Gazost

N°7 LE COL D'AUBISQUE
60 km / + 1380 m
Argelès-Gazost

N°8 LE COL DU SOULOR
59 km / + 1850 m PAR LES SPANDELLES
Argelès-Gazost

N°9 LA VALLÉE DE CAUTERETS
31 km / + 490 m
Cauterets

N°10 LE CAMBASQUE
42 km / + 930 m
Cauterets

N°11 LE PONT D'ESPAGNE
47 km / + 1040 m
Cauterets

N°13 LE COL DES TENTES
90 km / + 1750 m
Pierrefitte-Nestalas

N°14 TROUMOUSE
84 km / + 1630 m
Pierrefitte-Nestalas

N°15 LE COL DU TOURMALET
64 km / + 1655 m PAR BARÈGES
Pierrefitte-Nestalas

N°16 LE COL DU TOURMALET
99 km / + 1840 m PAR LA MONGIE
Lourdes

N°17 LE COL DE LINGOUS
38 km / + 285 m
Argelès-Gazost

N°19 LE TOUR DU PAYS DE LOURDES
60 km / + 310 m
Lourdes

N°20 LAVOIE VERTE DES GAVES
34 km / + 50 m (A:R - ida y vuelta - round trip)
Lourdes ou Pierrefitte-Nestalas

Cols et montées remarquables
Remarkable ascents and mountain passes

TOURMALET — Luz Saint-Sauveur

Ascension / Distance	19 km
Moyenne pente / Average Gradient	7,4 %
Pente Maxi / Steepest gradient	10,2 %
Dénivelé / Total Ascent	1404 m

2115 m

TOURMALET — Sainte-Marie de Campan

Ascension / Distance	17,2 km
Moyenne pente / Average Gradient	7,4 %
Pente Maxi / Steepest gradient	10,0%
Dénivelé / Total Ascent	1268 m

2115 m

HAUTACAM — Ayros-Arbouix

Ascension / Distance	13 km
Moyenne pente / Average Gradient	8,0 %
Pente Maxi / Steepest gradient	11,0 %
Dénivelé / Total Ascent	1060 m

1635 m

LUZ ARDIDEN — Luz Saint-Sauveur

Ascension / Distance	17,7 km
Moyenne pente / Average Gradient	6,9 %
Pente Maxi / Steepest gradient	10,0 %
Dénivelé / Total Ascent	1010 m

1720 m

COL DES TENTES — Gavarnie

Ascension / Distance	11,5 km
Moyenne pente / Average Gradient	7,5 %
Pente Maxi / Steepest gradient	9,0 %
Dénivelé / Total Ascent	832 m

2208 m

COL DES BORDERES — Arrens-Marsous

Ascension / Distance	4,2 km
Moyenne pente / Average Gradient	7,5 %
Pente Maxi / Steepest gradient	9,0 %
Dénivelé / Total Ascent	278 m

1156 m

COL DES SPANDELLES — Argelès-Gazost

Ascension / Distance	15,5 km
Moyenne pente / Average Gradient	6,0 %
Pente Maxi / Steepest gradient	13,0 %
Dénivelé / Total Ascent	925 m

1378 m

COL DE LA CROIX BLANCHE — Saint-Créac

Ascension / Distance	8,0 km
Moyenne pente / Average Gradient	3,7 %
Pente Maxi / Steepest gradient	7,0 %
Dénivelé / Total Ascent	391 m

820 m

TROUMOUSE — Gèdre

Ascension / Distance	15 km
Moyenne pente / Average Gradient	7,0 %
Pente Maxi / Steepest gradient	9,0 %
Dénivelé / Total Ascent	1100 m

2100 m

SOULOR — Arrens-Marsous

Ascension / Distance	7 km
Moyenne pente / Average Gradient	8,0 %
Pente Maxi / Steepest gradient	11,0 %
Dénivelé / Total Ascent	596 m

1474 m

SOULOR — Ferrières

Ascension / Distance	12 km
Moyenne pente / Average Gradient	8,0 %
Pente Maxi / Steepest gradient	9,0 %
Dénivelé / Total Ascent	900 m

1474 m

COURADUQUE — Argelès-Gazost

Ascension / Distance	15,7 km
Moyenne pente / Average Gradient	5,8 %
Pente Maxi / Steepest gradient	12,0 %
Dénivelé / Total Ascent	912 m

1367 m

AUBISQUE — Argelès-Gazost

Ascension / Distance	30,1 km
Moyenne pente / Average Gradient	4,1 %
Pente Maxi / Steepest gradient	8,5 %
Dénivelé / Total Ascent	1247 m

1709 m *possible from Laruns*

PONT D'ESPAGNE — Cauterets

Ascension / Distance	5 km
Moyenne pente / Average Gradient	8,5 %
Pente Maxi / Steepest gradient	11,5 %
Dénivelé / Total Ascent	555 m

1485 m

CAMBASQUE — Cauterets

Ascension / Distance	5 km
Moyenne pente / Average Gradient	10,5 %
Pente Maxi / Steepest gradient	12,0 %
Dénivelé / Total Ascent	420 m

1350 m

COL D'ASPIN — Sainte Marie de Campan

Ascension / Distance	12,8 km
Moyenne pente / Average Gradient	5,2 %
Pente Maxi / Steepest gradient	8,3 %
Dénivelé / Total Ascent	642 m

1489 m *possible from Arreau*

HOURQUETTE D'ANCIZAN — Sainte Marie de Campan

Ascension / Distance	22,6 km
Moyenne pente / Average Gradient	4,0 %
Pente Maxi / Steepest gradient	12,0 %
Dénivelé / Total Ascent	904 m

1564m *possible from Ancizan*

Météo / Tiempo / Weather
+33(0)8 99 71 02 65
www.meteofrance.com

112
Numéro d'urgence
+33(0)5 62 92 41 41
Secours en montagne
Socorro de montaña
Mountain rescue

Lourdes Départ / Salida / Departure
Circuits / Recorrido /Routes
Cols / Puertos / Passes
Eau / Water / Agua
Réparation vélo / Reparación bici
Bike repair

www.pyrenees-cyclo.com