



français

## Introduction

**GranFondo** signifie « grande fondation », comme dans la **base** des pentes rocheuses *tombant en cascade* et façonnant les Alpes dolomitiques, toile de fond d'une ascension de 4 572 m en une journée d'efforts.

**GranFondo** signifie « grande randonnée » caractérisée par des lignes de départ *massives* comptant des milliers de cyclistes, bien qu'un grand nombre doive être refusé lors des événements légendaires.

**GranFondo** signifie des sections chronométrées afin de motiver les enthousiastes à repousser leurs limites.

**GranFondo** est né du ski et de la course de fond, idée que l'Italie et la France ont appliquée au cyclisme.

**GranFondo** représente des distances de plus de 160 km, mais offre également des parcours Medio/Corto pour les masses.

**GranFondo pur-Euro** offre des courses à vive allure attirant les gagnants des étapes de circuits professionnels séduits par l'appât du gain (\$) lors de certains événements!

Les Italiens sont « tifosi » de la Maratona, alors que les Français « sont fous » de L'Étape et de La Marmotte, qu'ils appellent des *cyclosporives*. Ces dernières sont généralement organisées sur des routes célèbres à travers des cols, et ont inspiré le King Ridge GranFondo de Levi et la Valley First GranFondo d'Axel, prouvant ainsi que nous nous y sommes pris d'engouement... *Grazie Italia*... Mais le lien commun est un *gruppo* à la recherche d'un défi allant au-delà d'une longue journée de vélo, donnant l'apparence et l'impression d'un tour avec ses arches, ses banderoles et son départ énergique, des zones de ravitaillement et les échappées du peloton, le tout se terminant par une fête et une exposition, se régaland de nourriture et de breuvages délicieux tout en cherchant à savoir qui a fait quoi sur quel vélo tout au long du parcours qu'ils viennent de conquérir.

### Pourquoi GranFondo

La cure de toute randonnée, c'est l'évasion vers la variété; choisissez donc votre défi ~ **Medio/Gran/Supr**, randonnée ou course, attaquez-vous au **Quad Crak'n Challenge**, venez avec un ami ou trouvez-vous un nouveau partenaire de route, faites-en un objectif, préparez-vous et récoltez tous les prix.

Mangez plus que la normale... Un objectif ou un événement pour se garder indemne et contrôler sa ligne.

**GranFondoOttawa** est une solution de rechange sans souci, sans besoin de mettre votre vélo en caisse et vous envoler au loin, mais qui vous permettra de répondre à votre désir de vivre un **Fondo** dans le cadre d'un événement bien de chez NOUS... pour créer ensemble un événement annuel, le long de routes tranquilles et magnifiques en appréciant un parcours bien soutenu pour repousser nos limites!

**GranFondoOttawa ~ ReggioCapitale** aura lieu le **21 juillet 2012** et correspondra avec le **Tour de France** pendant 23 jours en juillet, offrant [3] choix de parcours pour mettre votre volonté à vous préparer au défi. Mais ne serez toutefois pas seul, puisque nous vous aiderons à vous entraîner, nous vous offrirons un plan et des conseils nutritifs, et nous organiserons des randonnées la semaine et la fin de semaine jusqu'au jour du **Fondo**.

Vous adorerez la **GiroPreFesta** qui vous donnera l'énergie nécessaire pour la randonnée, une **GiornoJaveFesta** pour commencer la journée, un **PaccoDiFama** pour prendre la tête du peloton et une **FondoFesta** pour récompenser nos efforts après la randonnée, **grazie!**

***Pédalez à fond, ressentez la puissance, voyez grand, GranFondo!***

### **Pourquoi ReggioCapitale**

Judicieusement nommé **ReggioCapitale** en l'honneur de notre capitale nationale, **GranFondoOttawa** est un festival cycliste doté des parcours les mieux équipés et les mieux soutenus d'Ottawa et de la vallée pendant une grande randonnée dans les zones cultivées, le long d'hectares devenus des banlieues au passé historique qui ont contribué à modeler notre ville et à créer la **ReggioCapitale**.

Nous traversons Richmond et Ashton à vélo avant d'entrer dans la région de chalets du lac Mississippi, en route vers le magnifique comté de Lanark et les villes historiques de Perth, de Balderson et de Lanark. Nous nous dirigeons ensuite vers les terrains ondulés et majestueux de Lanark Highlands qui nous éblouissent par les plus beaux parcours de l'Ontario, pour ensuite pédaler vers l'est en direction de Mississippi Mills et des villes de Pakenham et d'Almonte. Enfin, en retournant vers la Silicon Valley du Nord, nous circulons sur d'autres routes classiques et champêtres qui présentent des paysages dorés balayés par le vent, avant de donner un dernier coup de pédale pour goûter aux fruits de notre labeur avec nos collègues cyclistes pour récapituler les événements de la journée, discuter de voyages passés et futurs et comparer nos notes à savoir qui participaient à la randonnée et à quelle vitesse ils roulaient.

### **L'événement**

~ Une randonnée « de ville en ville » au thème champêtre dans la vallée de l'Outaouais sur des routes tranquilles offrant un parcours **MedioFondo** [100 km], un parcours **GranFondo** [170 km] et un parcours **SuprFondo** [220 km].

Parcours **MedioFondo** [100 km]

~ Offre un parcours non compétitif pour ceux qui sont à la recherche d'un circuit moins intense, mais tout aussi bien soutenu.

~ On se dirige vers le sud-ouest, en direction d'Ashton, pour atteindre Blacks Corners et ensuite pédaler vers Carleton Place, Appleton et Almonte. On revient en passant par Carp et Dunrobin, et on s'attaque à la dernière section du **Quad Crak'n Challenge** pour retourner à la zone d'arrivée en passant par Kanata.

Parcours **GranFondo** [170 km]

~ Offre un parcours plus que centenaire doté de quatre sections chronométrées mises en place pour mettre vos limites à l'épreuve, à votre guise, grâce au **Quad Crak'n Challenge**.

~ On se dirige vers le sud-ouest, en direction d'Ashton, le long du parcours **MedioFondo**, pour ensuite continuer vers Tennyson, Perth, Balderson, Lanark et Almonte, et revenir à la zone d'arrivée en passant par Carp, Dunrobin et Kanata.

Parcours **SuprFondo** [220 km]

~ Offre un parcours plus que centenaire plus long doté de quatre sections chronométrées, dont Lanark Highlands et Almonte, pour mettre vos limites à l'épreuve, à votre guise, sans compter le **Quad Crak'n Challenge**.

~ On se dirige vers le sud-ouest, en direction d'Ashton, le long du parcours **MedioFondo** et du parcours **GranFondo**. On fait un détour pour visiter la région de Lanark Highlands à Clayton, histoire d'ajouter quelques kilomètres de plus en terrain ondulé. On pédale ensuite vers Almonte puis on retourne vers la zone d'arrivée en passant par Carp, Dunrobin et Kanata.

### ***L'expérience VIP***

~ Partagez une *birra* à la **GiornoJaveFesta** ou à la **FondoFesta**, ou roulez aux côtés de l'un de nos VIP membres du **PaccoDiFama**, qui met en vedette des cyclistes professionnels, des joueurs de la LNH et des athlètes olympiques.

~ Fraternelisez avec le **PaccoDiFama** dans la première rangée de la grille de départ désignée, buvez une Beau's sur glace dans la zone d'arrivée spéciale et profitez d'un service personnalisé à la **GironoJaveFesta** et à la **FondoFesta**.

~ Ayez l'allure d'un professionnel grâce à l'ensemble **Biemme ~ TeamReggioCapitale** [maillot, dossards, bas, gants, casquettes et quelques extras pour vous faire plaisir].

~ Photo du **TeamReggioCapitale** et séance de photos individuelle avec des cyclistes du **PaccoDiFama**.

### ***Quad Crak'n Individual Challenge***

~ Attaquez-vous au parcours du **GranFondo** ou du **SuprFondo** et relevez le défi [facultatif] de nos quatre sections chronométrées allant de 1 km à 5 km vous offrant suffisamment de kilomètres entre les deux pour récupérer et vous préparer à la section suivante.

~ Vous pourrez vous chronométrer à l'aide de votre bracelet avec puce électronique grâce aux tapis électroniques placés au départ et à l'arrivée de la course, en plus de pédaler dans différentes combinaisons de longueurs de parcours et d'inclinaisons afin de repousser vos limites.

### **La randonnée et la Festa**

~ Jeudi soir : **GiroPreFesta** [AC]

~ Vendredi après-midi : collecte de trousse et exposition sur l'événement

~ Samedi : exposition avec spéciaux sur la marchandise

~ Départ/arrivée [c'est un secret]

~ **GiornoJaveFesta** avec émission en extérieur [AC]

~ Départ du SuprFondo à 7 h, du GranFondo à 8 h et du MedioFondo à 9 h

~ Parcours disposant de deux voitures-balais

~ Soutien technique sur le parcours

~ Premiers soins sur le parcours

~ Ravitaillement à Ashton, à Appleton, à Perth, à Lanark et à Almonte

~ Amusez-vous au Stewart Park Festival de Perth

~ **FondoFesta** préparée par Mike Moffatt [restaurants Beckta et Play]

~ Boissons pour adultes offertes par la brasserie Beau's All Natural Brewing Company

- ~ Spectacle sur scène [AC]
- ~ **SeraFesta**
- ~ **Crank't Team Charity Challenge** au profit du **Club des garçons et filles**
- ~ **Quad Crak'n Individual Challenge**
- ~ Peloton mené par le **PaccoDiFama**

## **La proposition de valeur**

Les coûts varient de **100 \$** [MedioFondo/taux hivernal] à **350 \$** [VIP/taux estival].

Cela comprend :

- ~ Maillot **Biemme** fait sur mesure doté d'une glissière pleine longueur [ensemble complet facultatif dans la section « L'équipement »]
- ~ Musette de ravitaillement [sac de cyclistes] remplie de plus de 300 \$ [vous avez bien lu] de produits de cycliste et d'autres produits
- ~ Bracelet avec puce électronique pour chronométrage
- ~ Soutien technique/voitures-balais sur le parcours [2 fourgonnettes]
- ~ Soutien technique aux ravitaillements
- ~ Exposition avec prix spéciaux sur la marchandise
- ~ **GiornoJaveFesta** avec émission en extérieur en direct [AC]
- ~ Cinq haltes santé, dont une au Stewart Park Festival de Perth où l'on vous offre gratuitement des aliments nutritifs
- ~ **FondoFesta** par Mike Moffatt [restaurants Beckta et Play] + **Beau's All Natural** [deux par personne]
- ~ Bar payant à prix raisonnable
- ~ Spectacle sur scène [AC]
- ~ **SeraFesta**
- ~ Cinq billets de tirage au sort à 5 \$ [peuvent être vendus ou conservés pour le tirage] plus de **15 000 \$** en prix
- ~ Encan silencieux avec plus de **10 000 \$** d'articles
- ~ Encans avec plus de **10 000 \$** d'articles
- ~ Les profits de l'événement iront au **Club des garçons et filles d'Ottawa**
- ~ Contributions et tirage au sort gérés par le **Club des garçons et filles d'Ottawa**
- ~ **Crank't Team Charity Challenge** [prix offerts aux cinq meilleures équipes]
- ~ **Quad Crak'n Challenge** [facultatif] prix pour 1, 2 3 **GranFondo** et **SuprFondo**
- ~ **GiroPreFesta** [facultatif]
- ~ **PaccoDiFama** mettant en vedette d'anciens cyclistes professionnels, athlètes olympiques, joueurs de la LNH et d'autres athlètes professionnels
- ~ L'expérience **VIP** comprend un départ et une arrivée uniques, une Beau's sur glace, un ensemble complet **Biemme** et plus encore

## **L'équipement**

- ~ Maillot italien **Biemme** fabriqué à la main sur mesure et doté d'une glissière pleine longueur
- ~ Autres produits **Biemme** [dossards, gants, casquettes, bas, manches d'appoint, jambes d'appoint, maillots]

- ~ Prix spéciaux sur la marchandise en exposition [y compris Biemme/Diadora/Enervit/Veloflex]
- ~ Sac de cyclistes [musette de ravitaillement] remplis de plus de 300 \$ de produits et de chèques-cadeaux

### **Organisation caritative**

- ~ L'objectif est d'attirer un minimum de 1,000 cyclistes en 2012 et plus de 2, 000 d'ici trois ans
- ~ Les profits de l'événement iront au **Club des garçons et filles**
- ~ Tirage au sort [utilisation des 5 billets offerts avec l'inscription] avec 15 000 \$ en prix
- ~ Billets supplémentaires pour le tirage offerts au prix de 5 \$ chacun
- ~ Les formulaires d'annonces de contributions en ligne reçoivent un billet pour le tirage au sort pour chaque tranche de 50 \$ amassée [facultatif]
- ~ Encan silencieux avec plus de 10 000 \$ d'articles
- ~ Encans avec plus de 10 000 \$ d'articles
- ~ **Crank't Team Charity Challenge**  
[Les équipes des boutiques, des clubs, des entreprises ou des groupes utilisent la section d'annonces de contributions en ligne GiftTool pour rivaliser dans le cadre du défi caritatif au profit du **Club des garçons et filles**]

### **Commanditaires/Exposition**

[A/C]

### **Entraînement**

- ~ Séances hebdomadaires de cardiovélo l'hiver
- ~ Conseils nutritifs réguliers de Popeye's
- ~ **TeamRC** ~ Conseils et entraînements de **FondoFit**
- ~ **TeamRC** ~ Randonnées **rythmées** le mercredi
- ~ **TeamRC** ~ Randonnées **enduro** le samedi

### **Déplacement**

- ~ L'hôtel que nous avons choisi proposant un prix spécial pour l'événement est

### **Bénévoles**

- ~ Nous avons besoin du soutien de bénévoles afin d'assurer le succès de l'événement
- ~ Veuillez communiquer avec Laura Dimic pour offrir votre aide à l'adresse suivante :  
ldimic@bgcottawa.org

## **TeamReggioCapitale**

**Directeur Generale** ~ Greg Capello

~ Des années se sont écoulées depuis qu'il a été retiré de la compétition Ironman de '93, un peloton du dimanche ont ravivé une passion renouvelée pour le cyclisme, et 3 saisons, 5 vélos, des parcours de plus de 200 km, un GranFondo et deux randonnées pour le cancer plus tard : TeamUrbanRidge et GranFondoOttawa sont là!

**Directeur Gruppo** ~ John Atkinson

~ Participera à la coordination et à la promotion de l'événement et du spectacle présenté après la randonnée

**Directeur Sportiv** ~ Brian Parkin

~ Forts de 40 ans de course et de cyclisme partout dans le monde, Brian et John nous aideront à concevoir le parcours et à organiser l'événement

**Directeur Mangia** ~ Mike Moffatt

~ Le chef de cuisine Mike des restaurants Beckta et Play s'occupera des détails relatifs aux aliments et aux boissons afin de nous offrir un barbecue de première classe après la randonnée

**Directeur de la Cerimonia** ~ Denis Marchand

~ Entraîneur de hockey et directeur de tournoi actif, la personnalité contagieuse de Denis ainsi que son amour ravivé du cyclisme nous aidera à nous amuser au maximum

**Directeur Mediare** ~ Strongvine et BryMark

~ Avec 50 ans d'expérience en marketing et publicité, Jason et Warren nous aideront à promouvoir l'événement

**Directeur Denaro** ~ Club des garçons et filles d'Ottawa

~ Coordonnera le tirage au sort et les annonces de contributions/dons pour l'événement

**Directeur des Volontario** ~ Club des garçons et filles d'Ottawa

~ Le Club des garçons et filles s'occupera de notre bassin de bénévoles pour l'événement

**Directeur Forma** ~ TeamReggioCapitale

~ Offre des conseils d'entraînement et dirige les randonnées rythmées du mercredi

## **PacoDiFama**

**PacoDiFama** met en vedette des cyclistes professionnels [John Large] d'hier et d'aujourd'hui, des athlètes olympiques [Greg Joy, Sue Holloway, Sharron Donnelly], des joueurs de la LNH [Brad Marsh] d'hier et d'aujourd'hui et d'autres athlètes professionnels ayant des liens locaux.

L'expérience VIP vous permet de fraterniser avec les vedettes du PaccoDiFama, que ce soit pour discuter, partir en vélo, boire un verre ou participer à une séance de photos pour l'album souvenir.

## **Règlements et sécurité routière**

Les règlements de la route s'appliquent et doivent être respectés conformément à la renonciation et afin d'assurer la validité de l'assurance.

On encourage la course uniquement dans les quatre sections désignées à cet effet du *Quad Crak'n Challenge* des parcours *GranFondo* et *SuprFondo*.

*Veillez respecter les feux de circulation et roulez de façon responsable pour votre sécurité et notre succès!*

## Règlements

Voici les règles fondamentales relatives à la participation à *GranFondoOttawa*. Les personnes qui contreviennent à l'un ou l'autre des règlements suivants risquent d'être retirées de l'événement :

1. **Port du casque obligatoire** : Il est obligatoire de porter un casque bien attaché en tout temps.
2. « **Restez attentif et roulez de façon responsable** » : Repérez les obstacles, ne donnez pas de coup de volant et ne zigaguez pas, gardez la tête haute et roulez en file indienne, si possible.
3. « **Gardez la droite** » : À moins de dépasser un autre cycliste, assurez-vous de rester le plus à droite possible de la route. Il est ainsi plus facile pour les autres participants de vous dépasser de façon sécuritaire par la gauche.
4. **Aucun véhicule d'aide personnelle sur le parcours** : Laissez-nous nous occuper de vous. Évitez de congestionner la route avec d'autres voitures et camions.
5. **Aucun cycliste non inscrit!**
6. **Puce électronique et placement du numéro** : Tous les participants DOIVENT fixer leur puce et placer leur numéro selon les directives fournies dans leur trousse de course afin d'assurer les fonctions de chronométrage en conséquence.
7. **Aucun dispositif audio personnel (iPod, écouteurs, etc.)** : Ces appareils constituent une distraction et risquent de causer des accidents vous impliquant et impliquant d'autres cyclistes.
8. **Vélos non standards acceptés** : tandems, vélos à main, fauteuil roulant de course. Veuillez noter qu'en raison de leur taille, il sera peut-être impossible de transporter ces vélos à la zone d'arrivée, le cas échéant.
9. **Cyclistes de moins de 18 ans** : Tous les cyclistes de moins de 18 ans participant à GranFondoOttawa DOIVENT fournir une renonciation signée par un parent ou un gardien lorsqu'ils prennent possession de la trousse pour pouvoir participer à l'événement.
10. **Pas de déchets** : Si on vous surprend à jeter quoi que ce soit au sol pendant la course, vous risquez d'être retiré.
11. **Respectez le personnel de gestion de la circulation et les juges de parcours** : Toute personne qui ignorent ou transgressent les directives du personnel risque d'être retirée.
12. **Faites preuve de respect et de gentillesse à l'égard des bénévoles** : Nous apprécions nos bénévoles dévoués et nous voulons nous assurer qu'eux [aussi] s'amuse. Aucun abus envers les bénévoles ne sera toléré. Les sourires et les remerciements sont appréciés.
13. **Veillez noter qu'il est possible que le parcours soit modifié afin d'assurer la sécurité des cyclistes.**

**14. Attention aux dangers des traversées routières tout au long du parcours.**