Calendrier des sorties du trimestre 3 – 2019

JUILLET 2019

Responsable commission Alain Lesauvage 0666094808	Gr 1	Responsable parcours		Bernard Avenel		Moy 25,5-27,5 km/h
	Gr 2	Responsable parcours		Michel Perdriaud		Moy 22,5-25,5 km/h
	Gr 3	Responsable parcours		Jean-Jacques Mas		Moy 21-22,5 km/h
	Gr 4	Responsable parcours				Moy 19-21 km/h
	TG	Tous Groupes				Moy 20-22,5 km/h
Juillet 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Jeudi 04	**Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30**					
Samedi 06	**Permanence au local de 10 h à 12 h**					
Dimanche 07	1	105 D	105	774	O	8h00
	2	36-2 D	85	600	NO	
	3	100-2 D	82	700	O	
	4	16-1 D	75	480	SO	
	TG	31-3 G	63	485	O	9h00
Dimanche 14	1	31-2 D	103	740	O	8h00
	2	30-1 D	90	550	SO	
	3	22-1 D	75	470	SE	
	4	17-2 D	70	600	S	
	TG	10 G	64	375	SE	9h00
Dimanche 21	1	40-1 D	108	665	SO	8h00
	2	13-1 G	91	500	S	
	3	54-1 D	84	650	SE	
	4	56-3 D	74	440	O	
	TG	21-2 D	59	525	NO	9h00
Dimanche 28	1	100-1 G	101	800	O	8h00
	2	14-2 G	86	600	O	
	3	19-2 D	83	590	S	
	4	54-2 D	70	520	SE	
	TG	49-2 G	64	350	SO	9h00

Codification du sens des parcours
D (Droite) => Sens horaire => Sens des aiguilles d'une montre
G (Gauche) => Sens anti-horaire => Sens inverse des aiguilles d'une montre

Pour les sorties en semaine et les Brevets
voir tableaux correspondants et le site internet

JUILLET 2019

Responsable Commission : Alain Lesauvage 0666094808						
Juillet 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Mercredi 03	1	24-1 D	84	820	NO	Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	16-1 D-M	83	570	SO	
	TG	AR EPERNON				
Jeudi 04	**Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30**					
Samedi 06	**Permanence au local de 10 h à 12 h**					
Mercredi 10	1	12 G	84	600	SE	Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	01-1 D-M	82	780	SE	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 17	1	19-2 D-M	85	600	SO	Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	15-1 G-M	79	650	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 24	1	40-2 D	84	820	NO	Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	45-2 D-M	76	630	SE	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 31	1	61-2 G	94	620	O	Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	12 D-M	79	650	SE	
	TG	AR EPERNON				

Codification du sens des parcours
D (Droite) => Sens horaire => Sens des aiguilles d'une montre
G (Gauche) => Sens anti-horaire => Sens inverse des aiguilles d'une montre

Les samedis, tous groupes, départ 13h30 du local.
Voir programmation sur le site internet

Lundi, mardi, jeudi, vendredi
Rendez-vous 13h30 parking Gymnase du Bois. Parcours selon participants

AOUT 2019

Responsable commission Alain Lesauvage 0666094808	Gr 1	Responsable parcours		Bernard Avenel		Moy 25,5-27,5 km/h
	Gr 2	Responsable parcours		Michel Perdriaud		Moy 22,5-25,5 km/h
	Gr 3	Responsable parcours		Jean-Jacques Mas		Moy 21-22,5 km/h
	Gr 4	Responsable parcours				Moy 19-21 km/h
	TG	Tous Groupes				Moy 20-22,5 km/h
Aout 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Samedi 03	**Permanence au local de 10 h à 12 h**					
Dimanche 04	1	44-2 D	102	550	SO	8h00
	2	54-1 G	84	650	SE	
	3	23-1 D	82	400	S	
	4	46-2 D	66	680	NO	
	TG	20-2 D	62	600	S	9h00
Dimanche 11	1	63-1 D	103	640	SO	8h00
	2	21-1 D	85	730	NO	
	3	110 G	76	680	NO	
	4	49-1 D	68	620	SO	
	TG	26-2 G	63	370	O	9h00
Dimanche 18	1	56-1 G	103	570	O	8h00
	2	30-1 G	90	550	SO	
	3	22-1 G	75	470	SE	
	4	17-2 G	70	600	S	
	TG	10 D	64	375	SE	9h00
Dimanche 25	1	122 D	100	350	SO	8h00
	2	59-2 D	88	530	S	
	3	51-2 G	75	740	NO	
	4	39-3 D	68	540	O	
	TG	24-2 G	58	470	NO	9h00

Codification du sens des parcours
D (Droite) => Sens horaire => Sens des aiguilles d'une montre
G (Gauche) => Sens anti-horaire => Sens inverse des aiguilles d'une montre

Pour les sorties en semaine et les Brevets
voir tableaux correspondants et le site internet

AOUT 2019

Responsable Commission : Alain Lesauvage 0666094808						
Aout 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Samedi 03	**Permanence au local de 10 h à 12 h**					
Mercredi 07	**1**	**20-1 D-M**	**93**	**820**	**SE**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**43-2 D**	**75**	**660**	**NO**	
	TG	**AR EPERNON**				
Mercredi 14	**1**	**26-1 D-M**	**92**	**792**	**SO**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**47-2 D**	**85**	**485**	**O**	
	TG	**AR EPERNON**				
Jeudi 15	**1**	**73 G**	**88**	**730**	**O**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**16-1 G**	**75**	**480**	**SO**	
	TG	**AR EPERNON**				
Mercredi 21	**1**	**58 D**	**87**	**700**	**NO**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**110 D**	**76**	**680**	**NO**	
	TG	**AR EPERNON**				
Mercredi 28	**1**	**69-2 G-M**	**94**	**461**	**SO**	**Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**116 G**	**76**	**530**	**S**	
	TG	**AR EPERNON**				

Codification du sens des parcours
D (Droite) => Sens horaire => Sens des aiguilles d'une montre
G (Gauche) => Sens anti-horaire => Sens inverse des aiguilles d'une montre

Les samedis, tous groupes, départ 13h30 du local.
Voir programmation sur le site internet

Lundi, mardi, jeudi, vendredi
Rendez-vous 13h30 parking Gymnase du Bois. Parcours selon participants

SEPTEMBRE 2019

Responsable commission Alain Lesauvage 0666094808	Gr 1	Responsable parcours		Bernard Avenel		Moy 25,5-27,5 km/h
	Gr 2	Responsable parcours		Michel Perdriaud		Moy 22,5-25,5 km/h
	Gr 3	Responsable parcours		Jean-Jacques Mas		Moy 21-22,5 km/h
	Gr 4	Responsable parcours				Moy 19-21 km/h
	TG	Tous Groupes				Moy 20-22,5 km/h
Septembre 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Dimanche 01	1	Rallye LES RANDOBOLITAINES 25 / 50 / 75 / 100 km Centre Leclerc La Clairiere 78120 RAMBOUILLET				GP : Halle 7h00/SP 7h45 PP : Halle 7h45/SP 8h30
	2					
	3					
	4					
Jeudi 05	Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30					
Samedi 07	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 08	1	RANDONNEES DU BON St ARNOULT 40 / 60 / 90 km Stade du Nuisement 1 rue du Nuisement 78730 St Arnoult en Yvelines				GP : Halle 7h00/SP 8h15 PP : Halle 7h30/SP 9h00
	2					
	3					
	4					
Dimanche 15	1	Rallye PARC VALLEE DE CHEVREUSE 65 / 85 / 105 km Gymnase LADOUMEGUE 78180 Montigny Le Bretonneux				GP : Halle 7h00/SP 7h30 PP : Halle 7h30/SP 8h00
	2					
	3					
	4					
Dimanche 22	1	Rallye La MERE MONTFORT 50 / 75 / 100 KM Square Raoul Breton 78490 MERE				GP : Halle 7h00/SP 7h45 PP : Halle 7h30/SP 8h15
	2					
	3					
	4					
Dimanche 29	1	122 D	100	350	SO	8 h 00
	2	47-2 D	85	485	O	
	3	23-1 G	82	400	S	
	4	52-2	72	420	SO	
	TG	25 D	61	375	NO	9h00

Codification du sens des parcours
D (Droite) => Sens horaire => Sens des aiguilles d'une montre
G (Gauche) => Sens anti-horaire => Sens inverse des aiguilles d'une montre

Pour les sorties en semaine et les Brevets
voir tableaux correspondants et le site internet

SEPTEMBRE 2019

Responsable Commission : Alain Lesauvage 0666094808						
Septembre 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Mercredi 04	1	37-1 G	90	780	S	Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	01-1 G	83	660	SE	
	TG	AR EPERNON				
Jeudi 05	Réunion mensuelle maison de Sologne à 20 h 30					
Samedi 07	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Mercredi 11	1	13-1 D-M	90	660	S	Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	15-1 D-M	76	638	SE	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 18	1	73 D	88	730	O	Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	12 D-M	79	649	SE	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 25	1	69-2 D-M	95	420	SO	Tous groupes Gymnase du Bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	43-2 G	75	660	N	
	TG	AR EPERNON				

Codification du sens des parcours
D (Droite) => Sens horaire => Sens des aiguilles d'une montre
G (Gauche) => Sens anti-horaire => Sens inverse des aiguilles d'une montre

Les samedis, tous groupes, départ 13h30 du local.
Voir programmation sur le site internet

Lundi, mardi, jeudi, vendredi
Rendez-vous 13h30 parking Gymnase du Bois. Parcours selon participants