Calendrier des sorties du trimestre 4 – 2019

OCTOBRE 2019

Dimanches

Responsable commission	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
Octobre 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Samedi 05	**Permanence au local de 10 h à 12 h**					
Dimanche 06	1	Rallye de L'EPI D'OR Parc Maurice Leluc St CYR L'ECOLE Parcours 50 / 70 / 100 km				GP : Halle 7h15/SP 8h00 PP : Halle 8h00/SP 8h45
	2					
	3					
	4					
Dimanche 13	1	Rallye CTM CYCLO CANCER CESA				CESA 8h00
	2					
	3					
	4					
Dimanche 20	1	14-2 G	86	600	O	8 h 30
	2	51-2 D	75	740	NO	
	3	14-3 D	66	500	O	
	4	30-2 D	62	515	SO	
	TG	31-3 G	63	485	O	9h00
Dimanche 27	1	12 D	84	600	SE	8 h 30
	2	16-1 D	75	480	SO	
	3	54-2 G	70	520	SE	
	4	20-2 G	62	600	S	
	TG	10 G	64	375	SE	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

OCTOBRE 2019

Semaines

Responsable Commission :						
Octobre 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Mercredi 02	1	15-1 G-M	76	570	SE	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	49-1 D-M	68	620	SO	
	TG	AR EPERNON				
Samedi 05	**Permanence au local de 10 h à 12 h**					
Mercredi 09	1	43-2 D	75	660	N	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	17-2 G-M	70	600	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 16	1	23-1 G	82	400	S	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	39-3 D	68	540	O	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 23	1	100-3 D	72	650	O	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	01-2 G	66	500	SE	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 30	1	110 D	76	680	NO	Tous groupes Gymnase du Bois 8h30 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	09-1 G	69	435	NO	
	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 14h00 du local.
Voir programmation sur le site internet

NOVEMBRE 2019

Dimanches

Responsable commission					
	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

Novembre 2019	GR	Parcours	Km	Dénivellé	Orientation	Heure de départ
vendredi 1er	1	116 G	75	530	S	9h00
	2	47-3 D	67	435	O	
	3	03-2 G	63	460	NO	
	4	16-2 D	48	330	SO	
Samedi 02	Permanence au local de 10 h à 12 h					
Dimanche 03	1	55-2 G	73	570	NO	9h00
	2	20-2 D	62	600	S	
	3	24-2 D	58	470	NO	
	4	17-3 G	54	415	S	
Dimanche 10	1	LES BOUCLES DES YVELINES La Maison des Cyclos 279 avenue F Mitterand 78370 Plaisir Parcours 45 - 65 - 80 Km				GP Halle 7h15 - SP 8h00 PP Halle 8h00 - SP 8h45
	2					
	3					
	4					
Lundi 11	1	52-2	72	420	SO	9h00
	2	06 G	68	550	O	
	3	49-2 D	64	350	SO	
	4	34 D	60	290	S	
Dimanche 17	1	29 D	72	600	S	9h00
	2	07 D	61	450	SE	
	3	28-2 D	59	360	S	
	4	13-2 G	52	220	S	
Dimanche 24	1	56-3 D	74	440	O	9h00
	2	03-1 D	69	520	NO	
	3	26-2 G	63	370	O	
	4	24-2 G	58	470	NO	

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

NOVEMBRE 2019

Semaines

Responsable Commission :						
Novembre 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Samedi 02	**Permanence au local de 10 h à 12 h**					
Mercredi 06	**1**	**49-1 D-M**	**68**	**620**	**SO**	**Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**04 D**	**59**	**425**	**SO**	
	TG	**AR EPERNON**				
Mercredi 13	**1**	**45-2 G**	**70**	**510**	**S**	**Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**35-3 D**	**62**	**600**	**S**	
	TG	**AR EPERNON**				
Mercredi 20	**1**	**39-3 G**	**68**	**540**	**O**	**Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**31-3 D**	**63**	**485**	**O**	
	TG	**AR EPERNON**				
Mercredi 27	**1**	**104 G**	**72**	**380**	**SE**	**Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo**
	2					
	3	**10 G**	**64**	**375**	**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 14h00 du local.
Voir programmation sur le site internet

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

DECEMBRE 2019

Dimanches

Responsable commission	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
Décembre 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Dimanche 1er	1	22-1 D	75	470	SE	9h00
	2	49-1 D	68	620	SO	
	3	10 D	64	375	SE	
	4	28-2 G	59	360	S	
Vendredi 06	**FETE DE FIN D'ANNEE SALLE DES FETES DE MAUREPAS**					**19h00**
Samedi 07	**Permanence au local de 10 h à 12 h**					
Dimanche 08	1	16-1 D	75	480	SO	9h00
	2	45-2 D	70	510	S	
	3	21-2 D	59	525	NO	
	4	19-3 D	57	460	S	
Dimanche 15	1	52-2	72	420	SO	9h00
	2	31-3 G	63	485	O	
	3	04 D	59	425	SO	
	4	17-3 D	54	415	S	
Dimanche 22	1	29 D	72	600	S	9h00
	2	01-2 D	66	500	SE	
	3	19-3 D	57	460	S	
	4	13-2 D	52	220	S	
Mercredi 25	**Joyeux Noël - Parcours libre**					
Dimanche 29	1	56-3 D	74	440	O	9h00
	2	09-1 D	69	435	NO	
	3	31-3 G	63	485	O	
	4	24-2 D	58	470	NO	
Janvier 2020	**Meilleurs voeux pour l'année 2020 - Mercredi 01 Parcours libre**					
Samedi 04	**Permanence au local de 10 h à 12 h**					
Dimanche 05 janvier	1	55-2 G	73	570	NO	9h00
	2	32-2 G	65	550	NO	
	3	27-2 G	58	500	SE	
	4	22-2 G	58	350	SE	

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

DECEMBRE 2019

Semaines

Responsable Commission :						
Décembre 2019	**GR**	**Parcours**	**Km**	**Dénivellé**	**Orientation**	**Heure de départ**
Mercredi 04	1	46-2 D	66	680	NO	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	25 G	61	375	NO	
	TG	AR EPERNON				
Vendredi 06	**FETE DE FIN D'ANNEE SALLE DES FETES DE MAUREPAS**					**19H00**
Samedi 07	**Permanence au local de 10 h à 12 h**					
Mercredi 11	1	14-3 D	66	500	O	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	35-3 G-M	62	600	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 18	1	39-3 G	68	540	O	Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3	28-2 G-M	59	360	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 25	1	JOYEUX NOEL PARCOURS LIBRE				Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3					
	TG					
Janvier 2020						
Mercredi 01	1	MEILLEURS VŒUX POUR L'ANNEE 2020 PARCOURS LIBRE				Tous groupes Gymnase du Bois 9h00 ou 13h30 selon météo
	2					
	3					
	TG					

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 14h00 du local.
Voir programmation sur le site internet

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