


Calendrier des sorties du trimestre 2 - 2020



AVRIL 2020


Dimanches

Responsable commission Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel			25-27,5 Km/h
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdriaud			22-25 Km/h
	Gr3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas			20-22 Km/h
	Gr4	Responsable parcours	Yves Joye	Pierre Pohu		17-20 Km/h
	TG	Tous Groupes				
Avril 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Samedi 4	Permanence au local de 10h à 12h					
Dimanche 5	Gr1	Rallye de la Mauldre 25/45/70/95 Km				GP : Gymnase du bois 7h30/SP 8h15 PP : Gymnase du bois 8h00/SP 8h45
	Gr2	Gymnase Philippe COUSTEAU				
	Gr3	BEYNES				
	Gr4	(Pris en charge par le club)				
	TG	21-2D	59	525	NO	
Dimanche 12 (Pâques)	Gr1	Hauteur et Vallées CLUB				Gymnase du bois 7h30 8h00 8h00
	Gr2	103km ; D+ 1050m				
	Gr3	66km ; D+ 600m				
	Gr4	40km ; D+ 334m				
Lundi 13	Gr1	26-1D	90	600	SO	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	29G	72	600	SO	
	Gr3	54-2D	66	520	SE	
	Gr4	22-2D	61	350	O	
	TG	-	-	-	-	
Dimanche 19	Gr1	45 eme Hauteurs et Vallées				7h00 à 9h00 CESA
	Gr2	40/66/103 Km				
	Gr3	CESA Maurepas				
	Gr4					
	TG					
Dimanche 26	Gr1	54-1D	84	650	SE	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	55-2D	73	570	NO	
	Gr3	45-2D	70	510	SE	
	Gr4	49-2D	64	350	SO	
	TG	26-2D	63	370	O	



AVRIL 2020


Semaines

Responsable commission Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel		25-27,5 Km/h	
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdriaud		22-25 Km/h	
	Gr3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		20-22 Km/h	
	Gr4	Responsable parcours	Yves Joye	Pierre Pohnu	17-20 Km/h	
	TG	Tous Groupes				
Avril 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 1er	Gr1	15-1G	76	570	SE	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	52-2	72	420	SO	
	TG	AR EPERNON				
Samedi 4	Permanence au local de 10h à 12h					
Mercredi 8	Gr1	110D	76	680	NO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	37-2G	67	500	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 15	Gr1	116G	76	530	S	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	56-3G	74	440	O	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 22	Gr1	15-1D	76	570	SE	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	01-2D	66	500	SE	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 29	Gr1	110G	76	680	NO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	46-2D	66	680	NO	
	TG	AR EPERNON				



MAI 2020


Dimanches

Responsable commission Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel		25-27,5 Km/h	
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdriaud		22-25 Km/h	
	Gr3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		20-22 Km/h	
	Gr4	Responsable parcours	Yves Joye	Pierre Pohu	17-20 Km/h	
	TG	Tous Groupes				
Mai 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Vendredi 1er Pot des Clochettes	Gr1	22-1G	75	470	SE	Gymnase du bois 8h00
	Gr2					
	Gr3	104G	72	380	SE	
	Gr4					
	TG					
Samedi 2 Permanence au local de 10h à 12h						
Dimanche 3	Gr1	Rallye des Clochers 20/40/75/100 Km Pré Romain – ORGERUS				GP :
	Gr2					Gymnase 7H00/SP 8H00
	Gr3					PP :
	Gr4					Gymnase 7H30/SP 8H30
	TG	27-2D	58	500	SE	Gymnase 9h00
Jeudi 7 réunion mensuelle maison de Sologne à 20h30						
Vendredi 8 Armistice 1945	Gr1	66-2G	100	440	SO	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	69-2G	95	420	SO	
	Gr3	47-2D	85	485	O	
	Gr4	09-1D	69	435	NO	
	TG	-	-	-	-	
Dimanche 10	Gr1	56-1G	103	570	EO	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	14-2D	86	600	O	
	Gr3	15-1D	76	570	SE	
	Gr4	56-3D	74	440	O	
	TG	49-2D	64	350	NO	
Dimanche 17	Gr1	28-1D	102	600	SE	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	14-2D	86	600	O	
	Gr3	15-1D	76	570	SE	
	Gr4	56-3D	74	440	O	
	TG	49-2D	64	350	NO	
Jeudi 21 Ascension	Gr1	55-1G	102	750	NO	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	26-1D	90	600	SO	
	Gr3	22-1G	75	470	SE	
	Gr4	09-1G	69	435	NO	
	TG	-	-	-	-	
Dimanche 24	Gr1	105D	105	774	O	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	01-1G	83	660	SE	
	Gr3	16-1G	75	480	SO	
	Gr4	09-1D	69	435	NO	
	TG	35-3D	62	600	S	
Dimanche 31	Gr1	38ème Randonnée Royale jardins de l'Hôtel de Ville 16, rue de Pontoise, Saint-Germain-en-Laye parcours 50 km, 70 km, 90 km et 110 km				GP :
	Gr2					Gymnase 6h45/SP 8h00
	Gr3					PP :
	Gr4					Gymnase 7h30/SP 8h45
	TG	04D	59	425	SO	Gymnase 9h00



MAI 2020

Semaines

Responsable commision Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel		25-27,5 Km/h	
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdriaud		22-25 Km/h	
	Gr3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		20-22 Km/h	
	Gr4	Responsable parcours	Yves Joye	Pierre Pohu	17-20 Km/h	
	TG	Tous Groupes				
Mai 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Samedi 2	Permanence au local de 10h à 12h					
Mercredi 6	Gr1	58G	87	700	NO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	51-2D	75	480	NO	
	TG	AR EPERNON				
Jeudi 7	réunion mensuelle maison de Sologne à 20h30					
Mercredi 13	Gr1	63-2D-M	93	600	SO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	16-1D-M	75	480	SO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 20	Gr1	61-2G	94	620	O	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	110D	76	680	NO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 27	Gr1	73G	88	730	O	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	19-2G	83	590	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


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

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



JUIN 2020


Dimanches

Responsable commision Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel		25-27,5 Km/h	
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdriaud		22-25 Km/h	
	Gr3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		20-22 Km/h	
	Gr4	Responsable parcours	Yves Joye	Pierre Pohu	17-20 Km/h	
	TG	Tous Groupes				
Juin 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Samedi 6	Permanence au local de 10h à 12h					
Dimanche 7	Gr1	Rallyes des Essarts le Roi 25/50/75/100 Km Ecole Caudoint 19, rue de Rome			GP :	
	Gr2				Gymnase 7h30/SP 8h10	
	Gr3				PP :	
	Gr4				Gymnase 8h00/SP 8h45	
	TG	26-2G	63	370	O	Gymnase 9h00
Dimanche 14	Gr1	28-1D	102	600	S	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	59-2D	88	530	SO	
	Gr3	22-1D	75	470	SE	
	Gr4	22-1G	75	470	SE	
	TG	25D	61	375	NO	Gymnase 9h00
Dimanche 21	Gr1	100-1G	99	800	O	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	100-2D	82	700	NO	
	Gr3	43-2D	75	660	N	
	Gr4	54-2G	70	520	SE	
	TG	30-2D	62	515	SO	Gymnase 9h00
Dimanche 28	Gr1	55-1D	102	750	NO	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	54-1D	84	650	SE	
	Gr3	16-1G	75	480	SO	
	Gr4	09-1G	69	435	NO	
	TG	35-3G	60	290	S	Gymnase 9h00
Jeudi 2/07	réunion mensuelle maison de Sologne à 20h30					
Samedi 4/07	Permanence au local de 10h à 12h					



JUIN 2020

Semaines

Responsable commission Herve Ruchot 	Gr1	Responsable parcours	Bernard Avenel		25-27,5 Km/h	
	Gr2	Responsable parcours	Michel Perdriaud		22-25 Km/h	
	Gr3	Responsable parcours	Jean-Jacques Mas		20-22 Km/h	
	Gr4	Responsable parcours	Yves Joye	Pierre Pohu	17-20 Km/h	
	TG	Tous Groupes				
Juin 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 3	Gr1	63-2D-M	94	650	SO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	16-1G	75	480	SO	
	TG	AR EPERNON				
Samedi 6	Permanence au local de 10h à 12h					
Mercredi 10	Gr1	13-1D	91	500	S	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	23-1D-M	82	400	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 17	Gr1	100-2G	88	700	O	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	100D	76	680	NO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 24	Gr1	21-1G	85	730	NO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	110G	76	680	NO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 1er Juillet	Gr1	63-2D-M	94	650	SO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	16-1D-M	75	480	SO	
	TG	AR EPERNON				
Jeudi 2/07	réunion mensuelle maison de Sologne à 20h30					
Samedi 4/07	Permanence au local de 10h à 12h					