


# Programme des sorties du 1er trimestre 2024

## Parcours Juillet

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				
Juillet 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Dimanche 5	Gr1	35-2D	92	800	SE	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	21-1D	85	730	NO	
	Gr3	29G	72	600	SO	
	Gr4	P10	52	275	SO	
	TG	19-3D	57	460	S	-
Dimanche 12	Gr1	55-1D	102	750	NO	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	26-1D	90	600	SO	
	Gr3	116G	76	530	S	
	Gr4	28-2G	59	360	S	
	TG	26-2D	63	370	O	Gymnase 9h00
Mardi 14	Gr1	64-2D	96	580	S	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	16-1D-M	83	570	SO	
	Gr3	22-1D	75	470	SE	
	Gr4	10D	64	375	SE	
	TG	-	-	-	-	-
Dimanche 19	Gr1	100-1G	99	800	O	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	60-2G	94	630	S	
	Gr3	55-2G	73	570	NO	
	Gr4	22-2D	61	350	SE	
	TG	22-2D	61	350	SE	Gymnase 9h00
Dimanche 26	Gr1	56-2D	96	680	O	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	19-2G	83	590	S	
	Gr3	15-1G	76	570	S	
	Gr4	25G	61	375	NO	
	TG	44-3D	66	340	SO	-

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

## Parcours Juillet

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				
<b>Juillet 2020</b>	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
<b>Mercredi 1er</b>	Gr1	100-2D	82	700	O	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		76	530	S	
	Gr3	116G				
	TG	AR EPERNON				
<b>Mercredi 8</b>	Gr1	12G-M	84	660	SE	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		67	500	S	
	Gr3	37-2G				
	TG	AR EPERNON				
<b>Mercredi 15</b>	Gr1	40-2G	92	620	SO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		72	500	S	
	Gr3	29D-M				
	TG	AR EPERNON				
<b>Mercredi 22</b>	Gr1	14-2D	86	600	O	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		79	600	S	
	Gr3	29G-M				
	TG	AR EPERNON				
<b>Mercredi 29</b>	Gr1	19-2G-M	85	600	S	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		70	520	SE	
	Gr3	54-2G				
	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

## Parcours Août

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				
<b>Août 2020</b>	<b>GR</b>	<b>Parcours</b>	<b>Km</b>	<b>Dénivelé</b>	<b>Orientation</b>	<b>Heure de départ</b>
Dimanche 2	Gr1	68-2D	95	750	O	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	54-1D	84	650	S	
	Gr3	55-2D	73	570	NO	
	Gr4	04G	59	425	SO	
	TG	04G	59	425	SO	9h00
Dimanche 9	Gr1	20-1G	94	820	SE	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	58G	87	700	NO	
	Gr3	116G	76	530	S	
	Gr4	22-2D	61	350	O	
	TG	30-2D	62	515	SO	9h00
Samedi 15	Gr1	100-1G	99	800	O	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	13-1D-M	90	660	S	
	Gr3	55-2G	73	570	NO	
	Gr4	10D	64	375	SE	
	TG	-	-	-	-	-
Dimanche 16	Gr1	55-1G	102	750	NO	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	26-1G	90	600	SO	
	Gr3	55-2D	73	570	NO	
	Gr4	26-2G	63	370	O	
	TG	33D	66	340	S	9h00
Dimanche 23	Gr1	56-2G	96	680	O	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	19-2D	83	590	S	
	Gr3	45-2D	70	510	SE	
	Gr4	49-2D	64	350	SO	
	TG	21-2D	59	525	NO	9h00
Dimanche 26	Gr1	28-1G	102	600	S	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	14-2G	86	600	O	
	Gr3	45-2D	70	510	SE	
	Gr4	49-2D	64	350	SO	
	TG	26-2D	63	370	O	9h00
Samedi 5 Sept	Permanence au local de 10h à 12h					


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

## Parcours Août

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				
<b>Août 2020</b>	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
<b>Mercredi 5</b>	Gr1	58G	87	700	NO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		75	480	NO	
	Gr3	51-2D	AR EPERNON			
	TG					
<b>Mercredi 12</b>	Gr1	63-2D-M	93	600	SO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		75	480	SO	
	Gr3	16-1D-M	AR EPERNON			
	TG					
<b>Mercredi 19</b>	Gr1	61-2G	94	620	O	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		76	680	NO	
	Gr3	110D	AR EPERNON			
	TG					
<b>Mercredi 26</b>	Gr1	73G	88	730	O	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2		83	590	S	
	Gr3	19-2G	AR EPERNON			
	TG					
<b>Samedi 5 Sept</b>	Permanence au local de 10h à 12h					
<b>Jeudi 10 Sept</b>	réunion mensuelle maison de Sologne à 20h30					

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



## Parcours Septembre

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				
Sept 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Samedi 5	Permanence au local de 10h à 12h					
Dimanche 6	Gr1	Rallye de Saint Arnoult				GP :
	Gr2	90 km, 60 km, 40 km (1 ravito + Arrivée)				Gymnase 7h00/SP 8h15
	Gr3					PP :
	Gr4	44-3G	66	340	SO	Gymnase 7h30/SP 9h45
	TG	04D	50	425	SO	Gymnase 9h00
Jeudi 10	Réunion trimestriel Maison de Sologne 20h30					
Samedi 12 et Dimanche 13	Gr1	cyclo cancer en Normandie				
	Gr2					
	Gr3					
	Gr4					
Dimanche 13	Gr1	33ème rallye du parc régional de la Haute Vallée de Chevreuse				GP :
	Gr2	Montigny				Gymnase 7h30/SP 8h00
	Gr3	Parcours : 105, 85, 65 km et Famille				PP :
	Gr4	Gymnase Jules Ladoumègue				Gymnase 8h00/SP 8h30
	TG	17-3D	54	415	S	Gymnase 9h00
Dimanche 20	Gr1	Rallye Méré-Monfort				GP :
	Gr2	Parcours : 48 km, 77 km, 99 km.				Gymnase 7h30/SP 8h00
	Gr3					PP :
	Gr4					Gymnase 8h00/SP 8h30
	TG	25D	61	375	NO	Gymnase 9h00
Dimanche 27	Gr1	20-1D-M	94	820	S	Gymnase du bois 8h00
	Gr2	58D	87	700	NO	
	Gr3	29G 72 600	72	600	S	
	Gr4	25D	61	375	NO	
	TG	21-2G	59	525	NO	Gymnase 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

## Parcours Septembre

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				
Sept 2020	GR	Parcours	Km	Dénivelé	Orientation	Heure de départ
Mercredi 2	Gr1	40-2D	92	620	SO	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	29D-M	72	500	S	
	TG	AR EPERNON				
Samedi 5	Permanence au local de 10h à 12h					
Mercredi 9	Gr1	13-1D	91	500	S	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	16-1G	75	480	SO	
	TG	AR EPERNON				
Jeudi 10	Réunion trimestriel Maison de Sologne 20h30					
Mercredi 16	Gr1	54-1G	84	650	SE	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	23-1G	82	400	S	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 23	Gr1	40-2G	92	620	S	Tous groupes Gymnase du bois 8h00 ou 13h30 selon météo
	Gr2					
	Gr3	55-2G	73	570	NO	
	TG	AR EPERNON				
Mercredi 30	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				

### 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