



Le 21 Mai 2016 "la LACOUX" :
un entraînement en vue de...
"la LIVORNO" du mois de Juin !

HORAIRES des SORTIES :

1° Semestre

- Cyclotourisme -

Dimanche

Groupes
1, 2 et 3

Départ : Parking ROUX
Janvier et Février : 9H
Mars et Avril : 8H30
Mai : 8H
Juin : 7H30

**Mardi &
Vendredi**

Groupes
1, 2 et 3

Départ : ROUX (G.1 & G.2) - Petit Prince (G.3)
Janvier et Février : 13H30
Mars et Avril : 8H30 ou 13H30
Mai : 8H
Juin : 7H30

- VTT -

Mardi

Janvier à Juin : 8H30

Vendredi

Janvier et Février : 13H30

Dimanche 01	103 km 1340 m	G.1	(<i>OpenRunner 9786221</i>) Roux, Bd de Verna, Collège de Tignieu, Jameyzieu, Montcul, Haut de Bonce, Ferme de la Savane, D.154, Bramafan, Poulieu, Gare d'Heyrieux, D.518, St-Pierre-de-Chandieu, Renonceaux, Chaponnay, Marennes, Col de Bel Air, Villette-de-Vienne, Serpaize, Pont-Evêque(proche), Estrablin, Moidieu, St-Georges-d'Espéranche, La Tiercery, Roche, Four, Vaulx-Milieu, Rond-point D.1006, Seigle, Pont du Port de l'Isle, Château de Chanille, Le Loup, St-Marcel-Bel-Accueil, Loras, Veyssillieu, Panossas, Chozeau, Tignieu, Pont-de-Chéruy. (<i>GPS souhaité</i>)
			G.2 & G.3 -----> <i>Circuit aménagé selon le souhait de chaque groupe</i>

Mardi 03	90 km 750 m	G.2	(<i>OpenRunner 8343588</i>) Roux, Rue Vaucanson, Les Cinq Chemins, Loyettes, Les Gaboureux, Blyes, Posafol, Le Moulin de Chessieu, Le Bachas, Lagnieu, Vaux-en-Bugey, Bettant, St-Denis-en-Bugey, Jean-de-Paris, St-Maurice-de-Rémens, Gévrieux, Bosse de Gévrieux, Crans, Rignieux-le-Franc, St-Eloi, Faramans, Bressolles, Dagneux, Pont de Jons, Biane, Jons, Pommier, Mons, Asnière, Janeyrias, Ferme Crozat, Charvieu(Eglise), Charvieu, Pont-de-Chéruy. (<i>GPS souhaité</i>)
			G.3 -----> <i>MARDI & VENDREDI : le circuit est aménagé selon le lieu de départ : Petit Prince (ou autre)</i>

Vendredi 06	92 km 850 m	G.2	(<i>OpenRunner 9781456</i>) Roux, St-Romain-de-Jalionas, Crémieu, Annoisin(Le Mollard), Bas Siccieu, Siccieu, Carisieu, Soleymieu, La Roche, D.517, Chassins, Ferme de l'Epau, ViaRhôna, Ferme de Lonne, Mépieu, Faverges, Annolieu, Pont de Briord, Les Granges, Vérizieu, Crept, Seillonnaz, Onglas, Bénonces, Serrières-de-Briord(proche), Sault-Brénaz, ViaRhôna, Port Lagnieu, La Courbatière, Posafol, D.62a, D.77, St Vulbas(Zone Industrielle), Ricotti, Les Gaboureux, Loyettes, Pont-de-Chéruy. (<i>GPS souhaité</i>)
			G.3 -----> <i>MARDI & VENDREDI : le circuit est aménagé selon le lieu de départ : Petit Prince (ou autre)</i>

Dimanche 08	105 km 1130 m	G.1	(<i>OpenRunner 9786277</i>) Roux, D.517 sur 1,7 km, Barens, Beptenoud, Crémieu, Etang de Ry, Siccieu, Carisieu, Soleymieu, Courtenay, Chanizieu, Lancin, Le Devin, Faverges, Pont de Briord, Les Granges, Montagnieu, Seillonnaz, Chosas, Lompnas, Marchamp, Cerin, Lhuis, Ansolin, Le Poulet, Groslée, Pont de Groslée, Brangues, Le Bouchage, Vézeronce-Curtin, Sermérieu, Salagnon, Sicard, Trept, Fours à Chaux, D.517, Crémieu, St Romain-de-Jalionas, Pont-de-Chéruy. (<i>GPS souhaité</i>)
			G.2 & G.3 -----> <i>Circuit aménagé selon le souhait de chaque groupe</i>

Mardi 10	92 km 930 m	G.2	(<i>OpenRunner 9751660</i>) Roux, D.517 sur 0,4 km, Rue du Bochet, Tignieu, Jameyzieu, Satolas-et-Bonce, La Ruelle, Parc d'Activités de Chesnes, Grenay, Gare d'Heyrieux, Heyrieux, Le Fayet, St-Just-Chaleyssin, Luzinay, Carrefour D.75, Subtuer, Septème, Laveyzin, Le Servanin, St-Georges-d'Espéranche, Charantonay, Le Revolet, Artas(proche), Fournéat, Four, Vaulx-Milieu, D.1006(rond-point), Seigle, Le Port de l'Isle, Corbeyssieu, Frontonas, Charamel, Marsa, Panossas, Chozeau, Tignieu, Pont-de-Chéruy. (<i>GPS souhaité</i>)
			G.3 -----> <i>MARDI & VENDREDI : le circuit est aménagé selon le lieu de départ : Petit Prince (ou autre)</i>

Vendredi 13	91 km 720 m	G.2	(<i>OpenRunner 11146910</i>) Roux, Rue Vaucanson, Belmont, Chavanoz, Petit Prince, Ferme Crozat, Janneyrias, Asnière, Mons, Pommier, Jons, Pont de Jons, Balan, Dagneux, Bressolles, Faramans, La Glaye, Pérouges(Chemin de Catimel, Chemin sous la Grace), Méximieux(gare), Chavagneux, Villieu, Loyes, Mollon, Gévrieux, St-Maurice-de-Rémens, Ambutrix, Vaux-en-Bugey, Lagnieu, Pont de Lagnieu, La Balme-les-Grottes(Village), Amblérieu, Torjonas, Hières-sur-Amby, Verna, St-Maurice-de-Jalionas, Pont-de-Chéruy. (GPS souhaité)
-----------------------	------------------------------	------------	---

Dimanche 15	106 km 1180 m	G.1	(<i>OpenRunner 9792582</i>) Roux, Rue Vaucanson, Les Cinq Chemins, Loyettes, Port Galland, Pollet, La Girandole, Balan(proche), La Valbonne, Béliigneux, Marphoz, Bourg-St-Christophe, Pérouges(Le Péage), La Glaye, Rignieux-le-Franc, Crans, vers D.904, Gévrieux, St-Maurice-de-Rémens, Ambutrix, Vaux-en-Bugey, Vaux-Févroux, D./60a, D.60, Fay, Col de Fay, Souclin, Sault-Brénaz, Pont de Sault-Brénaz, La Dangereuse, Porcieu, Vassieu, Charette, Optevoz, Bas-Siccieu, Etang de Bas, Annoisin(Le Mollard), Crémieu, St Romain-de-Jalionas, Pont-de-Chéruy. (GPS souhaité)
			G.2 & G.3 -----> <i>Circuit aménagé selon le souhait de chaque groupe</i>

Mardi 17	91 km 960 m	G.2	(<i>OpenRunner 9767415</i>) Roux, D.517 sur 1,7 km, Barens, Beptenoud, Bienassis, Mallin, Moirieu, Crizieu, St-Hilaire-de-Brens(Village), Vénérieu, Flosaille, St-Savin, Demptézieu, Chapèze, Montcarra, Morthelaye, Dolomieu, La Petite Frette, Fontenaille, Rechetoirin, Montceau, Châtonnay, Ruy, Etang de Rosière, Montbernier, Mosas, D.18, D.163, Corbeyssieu, Frontonas, Gonas, Chamagnieu, La Barquette, Jameyzieu, Collège de Tignieu, Pont-de-Chéruy. (GPS souhaité)
--------------------	------------------------------	------------	---

		G.3 -----> <i>MARDI & VENDREDI : le circuit est aménagé selon le lieu de départ : Petit Prince (ou autre)</i>
--	--	--

Vendredi 20	94 km 890 m	G.2	(<i>OpenRunner 11152945</i>) Roux, Rue du Bochet, Tignieu, Le Gambeau, Vavres, Beptenoud, D.24, D.75, Ste-Marie-de-Tortas, Leyrieu, Verna, Hières-sur-Amby, La Brosse, La Balme-les-Grottes, Vertrieu(village), D.1075, Pont de Sault-Brénaz, Barrage de Villebois, Villebois, Bouis, Souclin, Col de Fay(680m), Fay, D.60, D.60a, Vaux-Févroux, Vaux-en-Bugey, Ambutrix, St-Maurice-de-Rémens, Martinaz, Rignieu-le-Désert, Chazey, Blyes, Les Gaboureux, Loyettes, Pont-de-Chéruy. (GPS souhaité)
-----------------------	------------------------------	------------	--

Dimanche 22	104 km 1270 m	G.1	(<i>OpenRunner 9788833</i>) Roux, D.517 sur 0,6 km, Bd de Verna, Collège de Tignieu, Jameyzieu, Coriau, Chozeau, Boirieu, Coussieu, Antouillet, Charamel, Gonas, Frontonas, Corbeyssieu, Le Port de l'Isle, Seigle, Rond-Point D.1006, Vaulx-Milieu, Four, Fournéat, Artas, Châtonnay, Eclose-Badinières, Châteauvilain, Succieu, Sérézin-de-la-Tour, Le Revol, Cessieu, Aux Quatre Vents, Montceau, Châtonnay, Chapèze, Demptézieu, St-Savin, Flosaille, St-Hilaire(Gare), Crémieu, St-Romain-de-Jalionas, Pont-de-Chéruy. (GPS souhaité)
			G.2 & G.3 -----> <i>Circuit aménagé selon le souhait de chaque groupe</i>

Mardi 24	90 km 930 m	G.2	(<i>OpenRunner 11152995</i>) Roux, Rue Vaucanson, Les Cinq Chemins, Le Peillard, Verna, Hières/Amby, La Brosse, La Balme-les-Grottes, Montée St Roch, Parmilieu, D.52c, Charrette(proche), Vassieu, Porcieu, Vallée Bleue, ViaRhôna, Pont de Sault-Brénaz, Barrage de Villebois, Serrières-de-Briord(proche), Bénonces, Onglas, Seillonnaz, Montagnieu, Les Granges, Pont de Briord, Le Bayard, Chanizieu, Courtenay, Soleymieu, Carisieu, Dizimieu, Crémieu, Pont-de-Chéruy. (GPS souhaité)
--------------------	------------------------------	------------	---

		G.3	-----> MARDI & VENDREDI : le circuit est aménagé selon le lieu de départ : Petit Prince (ou autre)
Vendredi 27	92 km 1070 m	G.2	(OpenRunner 9759234) Roux, St-Romain-de-Jalionas, Crémieu, La Tine, Peyrieu, Dizimieu(le Bourg), D140e, Fours à Chaux, Trept, Grand Cozance, Soleymieu, Montgaudet, Tirieu, D.140f, D.517, D.244, Sermérieu, Morestel, Brangues, Pont de Groslée, D.19, Fléviu, Briord, Pont de Briord, Le Bayard, Bouvesse, Marlieu, Boulieu, Surbaix, St-Baudille-de-la-Tour, Brotel(proche), Val d'Amby, Chatelans, Annoisin, Crémieu, Leyrieu, Le Peillard, 5 Chemins, Pont-de-Chéruy. (GPS souhaité)
Dimanche 29	108 km 1520 m	G.1	(OpenRunner 9792741) Roux, D.65b, St-Romain-de-Jalionas, Verna, Hières-sur-Amby, Torjonas, St-Baudille-de-la-Tour, Baix, Boulieu, Marlieu, Bouvesse, Le Bayard, Pont de Briord, Les Granges, Montagnieu, Seillonnaz, Onglas, Bénonces, D.32, Coux, La Rivolière(Ordonnaz), Innimond, Lhuis, D.79, Pont de Groslée, Brangues, St-Victor-de-Morestel, Concharbin, Arandon, Lancin, Courtenay, Soleymieu, Carisieu, Dizimieu, Crémieu, St-Romain-de-Jalionas, Pont-de-Chéruy. (GPS souhaité)
		G.2 & G.3	-----> Circuit aménagé selon le souhait de chaque groupe
Mardi 31	95 km 1030 m	G.2	(OpenRunner 8281584) Roux, D.517, Bd de Verna, Collège de Tignieu, Jameyzieu, Le Buclet, Chamagnieu, Maupertuis, Coussieu, Marsa, Veyssilieu(Le Colly), Petit Meyzieu, Moraize, Moras, Crizieu, St-Hilaire-de-Brens, Vénérieu, Flosaille, Le Sablon, Chamont, Le Mont, Les Arpées, Le Mont de Crucillieux, Sermérieu, Passins(Château, église), D.517, Crevière, D.1075, Concharbin, Daleigneu, D.16e, D.14, D.16, Mépieu, Faverges, Le Bayard, ViaRhôna(sur 4 km), Lancin, Chanizieu, Courtenay, Optevoz, Hières/Amby, Verna, St Romain, Pont-de-Chéruy. (GPS souhaité)
		G.3	-----> MARDI & VENDREDI : le circuit est aménagé selon le lieu de départ : Petit Prince (ou autre)