



Légende : **Partie en rouge (groupe1) = vitesse LIBRE**

CIRCUITS DE MAI 2023 : N° 136 -107 – 109 – 134 –142 – 133 -140 -102

La **récupération active** consiste à rouler tranquillement . Elles s'effectuent sur un braquet modéré, car le but est de tourner les jambes pour accélérer le flux sanguin et donc l'élimination des toxines de fatigue.

Le regroupement en fin de sortie avant l'arrivée à Guichen peut s'appliquer aux groupes 2,3 et 4

91 - 85 - 65 | N°136 Lundi 01 Mai 2023 | Départ 8h30

1^{er} et 2^{ième} groupe 91 kms :

Bourg des Comptes – Brie – Janzé – Essé – Marcillé Robert – Moulins – Chancé – Domagné – Châteaugiron – Vern – St Erblon – Pont Péan – Laillé - récupération active – Guichen.

3^{ème} groupe 85 kms :

(idem 1er groupe) ou bien finir par : Moulins – « le ballon » – St Aubin du Pavail – Châteaugiron – (idem 1er groupe).

4^{ème} groupe 65 kms :

(idem 1er groupe) puis : Janzé – Châteaugiron – (idem 1er groupe).

N°107 à l'envers | Jeudi 04 Mai 2023 | Départ 14H00

85 - 78 - 63 | N°107 | Dimanche 07 Mai 2023 | Départ 08H30

1^{er} et 2^{ième} groupe 85 kms :

« la taupinais » – la Chapelle Bouëxic – « bellevue » – « malaunay » – Les Brulais – Combléssac – « la croix payen » – La Telhaie – Tréal – Réminiac – Monteneuf – Guer – Le Loutehel – Maxent – Baulon – Lassy – récupération active Guichen.

3^{ième} groupe 78 kms :

(idem 1er groupe) puis : La Telhaie – Monteneuf – Guer – (idem 1er groupe)

4^{ième} groupe 63 kms :

(idem 1er groupe) puis : – Combléssac – Guer – Loutehel – Maxent – Baulon – Lassy – Guichen.

80 - 73 - 59 | N°109 | Lundi 08 Mai 2023 | Départ 08H30

1^{er} et 2^{ème} groupe 80 kms :

Lassy – Baulon – Maxent – Plélan – Paimpont – Telhouët – « étang du pas du houx » – « coganne » – St Péran – Monterfil – Talensac – Bréal – Goven – récupération active - Guichen.

3^{ème} groupe 73 kms :

(idem 1er groupe) puis : Monterfil – Le Verger – Bréal – Goven – Guichen.

4^{ème} groupe 59 kms

Lassy – Baulon – Maxent – Plélan – St Péran – Treffendel – St Thurial – Bréal – Goven – Guichen.

N°134 à l'envers | Jeudi 11 Mai 2023 | Départ 14H00

95 - 81 - 70 | N°134 | Dimanche 14 Mai 2023 | Départ 8h30

1^{er} et 2^{ème} groupe 95 kms :

« la belle étoile » – « chauméray » – « st germain » – « le plessix thiaux » – Mernel – Maure – (D248) – « la Barriais » – (D50) – Comblessac – Guer – Monteneuf – Porcaro – « la belle alouette » – (D 124) – Beignon – Plélan – (D238) – « la chapelle aux chèvres » – (vers St Thurial) – « la lande orain » – Goven – récupération active - Guichen.

3^{ème} groupe 81 kms :

(idem 1er groupe) puis : Guer – « bellevue coëtquidan » – St Malo de Beignon – Plélan – (D238) – (idem 1er groupe)

4^{ème} groupe 70 kms :

« la taupinais » – La Chapelle Bouëxic – Campel – Loutehel – Le Thélin – St Raoul – « bellevue coëtquidan » – St Malo de Beignon – Plélan – (D238) – « la chapelle aux chèvres » – (vers St Thurial) – « la lande orain » – Goven – Guichen.

99 - 88 - 78 | N°142 | Jeudi 18 Mai 2023 Ascension | Départ 8h30

1^{er} et 2^{ème} groupe 99 kms :

Bourg des Comptes – Pléchatel – Messac – Grand Fougeray – Ste Anne sur Vilaine – St Ganton – « la manchonnais » – (D 59) – Pipriac – Guipry – Messac – Bain de Bretagne – « gare de pléchatel » – St Malo de Phily – « bruzon » – St Senoux – « la rouvrais » – récupération active - Guichen

3^{ème} groupe 88kms :

(idem 1er groupe) puis : Guipry – St Malo de Phily – « bruzon » – St Senoux – « la rouvrais » – Guichen

4^{ème} groupe 78 kms :

(idem 1er groupe) puis : St Anne sur Vilaine – « port de roche » – Guipry – (idem 2^{ème} groupe)

93 - 85 - 74 | N°133 | Dimanche 21 Mai 2023 | Départ 08H30

1^{er} et 2^{ième} groupe 93 kms :

Guichen – La Chapelle Bouëxic – Maure – Lieuron – Pipriac – (vers Beslé D 59) – « la manchonnais » – St Ganton – « port de roche » – « corbinières par le halage » – Guipry – Lieuron – Lohéac – (direction Maure) – « la chapelle de joie » – « le Plessis Thiaux » – (vers Guignen) – (1 km à gauche) – « la coudre » – « la perchère » – (vers Baulon C2) – « la mainclais » – (route de Guer) - récupération active – Guichen.

3^{ième} groupe 85 kms :

(idem 1er groupe) puis : Guipry – Lohéac – « st germain » – « le Plessis Thiaux » – (idem 1er groupe)

4^{ième} groupe 74 kms :

(idem 1er groupe) puis : « la manchonnais » – Guipry – (idem 2^{ième} groupe)

N°140 à l'envers | Jeudi 25 Mai 2023 | Départ 14H00

99 - 89 - 67 | N°140 | Dimanche 28 Mai 2023 | Départ 08H30

1^{er} et 2^{ième} groupe 99 kms :

« le pigeon blanc » – « pont de canut » – « la prétendais » – (vers Guignen) – « bel air » – La Chapelle Bouëxic – Bovel – Maxent – Tréffendel – Monterfil – Le Verger – Talensac – Cintré – Montfort sur Meu – Pleumeleuc – Clayes – St Gilles – L'Hermitage – Le Rheu – Chavagne – Goven – récupération active - Guichen.

3^{ième} groupe 89 kms :

(idem 1er groupe) puis : Montfort sur Meu – Breteil – St Gilles – (idem 1er groupe)

4^{ième} groupe 67 kms :

Guichen – Lassy – Baulon – Maxent – Tréffendel – Monterfil – Le Verger – Talensac – Cintré – Le Rheu – puis : (idem 1^{er} groupe)

85 - 76- 57 | N°102 | Lundi Pentecôte 29 Mai 2023 | Départ 08H30

1^{er} et 2^{ième} groupe 85 kms

« la taupinai » – Guignen – « le plessis thiaux » – Mernel – Maure – St Séglin – Comblessac – Guer – St Raoul – Le Thélin – Plélan – Maxent – (vers Campel) – Bovel – Baulon – (vers St Thuriel) – « les métairies » – Goven – récupération active - Guichen.

3^{ième} groupe 76 kms :

(idem 1er groupe) puis : Plélan – Maxent – Baulon – Lassy – Guichen.

4^{ième} groupe 57 kms :

« la taupinai » – La chapelle Bouëxic – Guer – Le Loutehel – Maxent – Lassy – Guichen.