

Légende : Partie en ROSE (groupe1) = vitesse LIBRE

CIRCUITS DE MARS 2024 : N° 81 - 104 - 88- 101-131

Lieu de rassemblement. Parking école les Callunes. Maximum 15 par groupe.

Départ différé entre les différents groupes de 2 minutes.

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 et 3.

72 - 66 - 55 | N°81 | Dimanche 03 mars 2024 | Départ 09H00

Gr1&1bis72 kms:

Goven – Bréal – Talensac – Montfort – Pleumeleuc – Clayes – St Gilles – L'hermitage – Le Rheu – Chavagne – (vers Goven) – « blossac » – Bruz – (vers Laillé) – « le celar » – « la halte de laillé » - regroupement récupération active – Guichen.

2ième groupe 66 kms :

Goven – Bréal – Talensac – Montfort – Pleumeleuc – Clayes – St Gilles – L'hermitage – Le Rheu – Chavagne – Goven – Guichen.

3ième groupe 55 kms :

Goven – Bréal – Talensac – Montfort – Breteil – L'hermitage – Le Rheu – Chavagne – Goven – Guichen.

N°104 à l'envers | Jeudi 07 mars 2024 | Départ 14H00

86 - 75 - 63 | N°104 | Dimanche 10 mars 2024 | Départ 09H00

Gr1&1bis 86 kms

Goven – Bréal – Le Verger – Monterfil (côte à 20%) – Iffendic – St Gonlay – St Malon sur Mel – « coganne » – Plélan – Maxent – Baulon – Lassy – Goven – Pont Réan – « la massaye » – « péguin » – regroupement récupération active « la provostais » – Guichen.

2 ième groupe 75 kms

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

3 ième groupe 63 kms

(idem 1er groupe) puis : - Monterfil - (vers Iffendic) - « les quatre routes » - St Péran - Treffendel - Maxent - Lassy - Guichen.

EC Pays de Guichen – Bâtiment Le Triskell, 70bis rue du Général Leclerc 35580 GUICHEN www.ecpguichen.fr | ecpguichen@gmail.com Identifiant FFC: 4335417 | Association loi 1901 - art 641, JO du 13 oct 2012ntifian

N°108 à l'envers | Jeudi 14 mars 2024 | Départ 14H00

88 - 81 - 64 | N°108 | Dimanche 17 mars 2024 | Départ 09H00

Gr1&1bis 88 kms:

Laillé – Chanteloup – Corps Nuds – Amanlis – Piré sur Seiche – Chancé – Domagné – Châteaugiron – Vern sur Seiche – St Erblon – Pont Péan – « la caliorne » – Laillé –

Bruz – Pont Réan – « la morinais » regroupement récupération active – Guichen 2 ième groupe 81 kms :

(idem 1er groupe) puis : Pont Péan – Bruz – Pont Réan – « la morinais » – Guichen 3 ième groupe 64 kms :

(idem 1er groupe) puis : Amanlis – Châteaugiron – Vern sur Seiche – St Erblon – Pont Péan – Bruz – Pont Réan – « la morinais » – Guichen

N°101 à l'envers | Jeudi 21 mars 2024 | Départ 14H00

87 - 78 - 60 | N°101 | Dimanche 24 mars 2024 | Départ 09H00

1^{er}et 2ième groupe 87 kms:

Bourg des Comptes – Pléchatel – Messac – Guipry – (D77) – « la manchonnais » – St Just – Sixt – Bruc sur Aff – (D352) –Lieuron – Lohéac – « st germain » – « le plessis thuaux » – Guignen – (vers Lassy) – **regroupement récupération active** – Guichen.

3 ième groupe 78 kms:

(idem 1er groupe) puis : St Just – Bruc sur Aff – (D352) –Lieuron – Lohéac – « st germain » – « le plessis thuaux » – Guignen – (vers Lassy) – Guichen.

4 ième groupe 60 kms:

(idem 1er groupe) puis : Guipry – « coubouton » – Lieuron – Lohéac – « st germain » – « le plessis thuaux » – Guignen – (vers Lassy) – Guichen.

Possibilité pour ceux qui le souhaitent de prendre un petit ravito au local moyennant une modeste participation .

N°131 à l'envers | Jeudi 28 mars 2024 | Départ 14H00

ATTENTION: Passage en Heure d'été Dimanche 31 mars

93 - 80 - 65 | N°131 | Dimanche 31 mars 2024 | Départ 09H00

Gr 1& 1bis 93 kms:

Guichen – Goven – « les métairies » – St Thurial – Monterfil – (côte à 20%) – (D363) – Monfort-sur-Meu – Bédée – Pleumeleuc – Romillé – St Gilles – l'Hermitage – (D125) – Bréteil – la Chapelle Thouarault – l'Hermitage – Mordelles – Bréal – Goven - **regroupement récupération active** – Guichen.

2 ième groupe 80 kms:

(idem 1er groupe) puis :l'Hermitage Mordelles – Bréal – Goven – Guichen

EC Pays de Guichen – Bâtiment Le Triskell, 70bis rue du Général Leclerc 35580 GUICHEN www.ecpguichen.fr | ecpguichen@gmail.com Identifiant FFC: 4335417 | Association loi 1901 - art 641, JO du 13 oct 2012ntifian

3 ième groupe 65 kms.		
Goven – Bréal -	<u>Talensac – Montfort – Pleumeleuc – Clayes – St Gilles – l'Hermitage – (</u>	idem
2ième groupe)		