



Légende : **Partie en rouge (groupes 1&1bis) = vitesse LIBRE**

**CIRCUITS DE MAI 2024 : N° 136 -107 – 109 – 108 -134 –
142 – 102 - 133 - 72**

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 2,3.

91 - 85 - 65 | N°136 Mercredi 01 Mai 2024 | Départ 8h30

Gr1 & 1bis 91 kms :

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

2^{ème} groupe 85 kms :

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

3^{ème} groupe 65 kms :

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

N°107 à l'envers | Jeudi 02 Mai 2024 | Départ 14H00

85 - 78 - 63 | N°107 | Dimanche 05 Mai 2024 | Départ 08H30

Gr1&1bis 85 kms :

« la taupinai » – 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.

2^{ième} groupe 78 kms :

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

3^{ième} groupe 63 kms :

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

80 - 73 - 59 | N°109 | Mercredi 08 Mai 2024 | Départ 08H30

Gr 1&1bis 80 kms :

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

2 ième groupe 73 kms :

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

3 ième groupe 59 kms

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

88 - 81 - 64 | N°108 | Jeudi 09 Mai 2024 | Départ 8h30

Gr 1&1bis 88 kms

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

95 - 81 - 70 | N°134 | Dimanche 12 Mai 2024 | Départ 8h30

Gr 1&1bis 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.

2ième groupe 81 kms :

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

3ième 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.

N°142 à l'envers | Jeudi 16 Mai 2024 | Départ 14h00

99 - 88 - 78 | N°142 | Dimanche 19 Mai 2024 | Départ 08H30

Gr 1&1bis 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

2ième groupe 88kms :

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

3ième groupe 78 kms :

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

85 - 76- 57 | N°102 | Lundi Pentecôte 20 Mai 2024 | Départ 08H30

Gr 1&1 bis 85 kms

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

2ième groupe 76 kms :

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

3 ième groupe 57 kms :

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

N°133 à l'envers | Jeudi 23 Mai 2024 | Départ 14h00

93 - 85 - 74 | N°133 | Dimanche 26 Mai 2024 | Départ 08H30

Gr 1&1bis 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.

2 ième groupe 85 kms :

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

3 ième groupe 74 kms :

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

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

78 | N°72 | Jeudi 30 Mai 2024 | Départ 14h00

Pont Réan – Bruz – « la croix madame » – « moulin de champcors » – « la haie des cognets » – « les étangs d'apigné » – (vers Chavagne) – Moigné – « les landes d'apigné » – Mordelles – Cintré – (vers Montfort) – Breteil – Montfort – (vers Plélan le Grand – « les quatre routes » – Monterfil – Le Verger – Bréal – Goven – Guichen.