



Légende : **Partie en ROSE (groupe1&1bis) = vitesse LIBRE**

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 .

CIRCUITS DE JUILLET 2024 : N° 163 - 162 - 172 - 164 -

N°163 à l'envers | Jeudi 04 juillet 2024 | Départ 14H00

102- 97 - 85 | N°163 | Dimanche 07 juillet 2024 | Départ 08H30

Groupes 1&1bis 102 kms

Guichen – La Morinais - Pont Réan – « louvain » – Bréal sous Montfort – Mordelles – L'Hermitage – St Gilles – Romillé – Miniac sous Bécherel – Bécherel – Irodouër – Bédée – Montfort sur Meu – Talensac – Bréal sous Montfort – « la jouannelais » – Goven – « louvain » – Pont Réan – « la morinais » regroupement- récupération active – Guichen.

2ième groupe 97 kms

(idem 1er groupe) puis : Talensac – Bréal sous Montfort – (vers Bruz) – « louvain » – Pont Réan – « la morinais » – « l'orinais » – Guichen.

3 ième groupe 85 kms

(idem 1er groupe) puis : Romillé – Irodouër – (idem 2ième groupe)

N°162 à l'envers | Jeudi 11 juillet 2024 | Départ 14H00

103 - 86 - 78 | N°162 | Dimanche 14 juillet 2024 | Départ 08H30

Groupes 1&1bis 103 kms :

Guichen – Lassy – Baulon – Bovel – Campel – Loutehel – Le Thélin – St-Raoul – Coetquidan – St-Malo de Beignon – « les forges » – Paimpont – « telhouet » – « pas du houx » – « trédéal » – « coganne » – Plélan – « la chapelle aux chèvres » – « l'ajeu » – « la lande orain » – St-Thurial – (vers Plélan) – (restaurant routiers RN24 à gauche) – (vers Maxent) – « l'ajeu » – « la lande orain » – Goven – regroupement -récupération active - Guichen.

2ième groupe 86 kms :

(idem 1er groupe) puis : « la lande orain » – Goven – Guichen.

3ième groupe 78 kms

(idem 1er groupe) puis : Paimpont – Plélan – « la chapelle aux chèvres » – « la lande orain » – Goven – Guichen

N°172 à l'envers | Jeudi 18 juillet 2024 | Départ 14H00

105 - 100 - 71 | N°172 | Dimanche 21 juillet 2024 | Départ 08H30

Groupes 1&1bis 105 kms :

Lassy – Baulon – Maxent – Plélan – Paimpont – Concoret – (D141) – « la saudraie » – Tréhorenteuc – Campénéac – Augan – Guer – La Chapelle Bouëxic – Lassy – Goven – regroupement - récupération active – Guichen

2ième groupe 100 kms

(idem 1er groupe) puis : La Chapelle Bouëxic – Guichen

3ième groupe 71 kms

(idem 1er groupe) puis : Paimpont – Telhouët – « étang du pas du houx » – « coganne » – Plélan – (D238) – « la chapelle aux chèvres » – St Thurial – Goven – Guichen.

N°164 à l'envers | Jeudi 25 juillet 2024 | Départ 14H00

103 - 91 - 83 | N°164 | Dimanche 28 juillet 2024 | Départ 08H30

Groupes 1&1bis 103 kms :

Guichen – La Chapelle Bouëxic – Mernel – Maure – « la barriais » – Carentoir – « la danais » – St Martin sur Oust – (D149 vers Glénac) – « hervaux » – (D138) – « la forêt neuve » – La Gacilly – Sixt sur Aff – Bruc sur Aff – St Séglin – Maure – Mernel – La Chapelle Bouëxic – (la Chapiniais) – regroupement - récupération active Guichen.

2ième groupe 91 kms (idem 1er groupe) puis :

Carentoir – « la danais » – (route de Ruffiac) – La Gacilly – (idem 1er groupe).

3ième groupe 83 kms (idem 1er groupe) puis :

Carentoir – La Gacilly – (idem 1er groupe)

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