

## CLUB CYCLOTOURISTE DE COURCOURONNES

### Sorties du mois de Mai 2015

**R.S.** Randonneurs sportifs

**R** Randonneurs *même parcours que R.S (vitesse différente)*

**C** Cyclos

| Dates  | Groupes     | Parcours<br>Organisations             | Distances                | Dénivelé           | Heures de<br>Départ du<br>local   | Direction & observations   |
|--|-------------|---------------------------------------|--------------------------|--------------------|-----------------------------------|--|
| vendredi<br>01/05/15                         | RS & R<br>C | <u>Sortie Club</u><br>64 A<br>35 B    | 93 km<br>71 km           | + 697 m            | 8h00                              | Sud/Ouest : Milly la Forêt<br>Sud/ouest : Frenneville  |
| Dimanche<br>03/05/15                         | RS & R<br>C | Randonnée<br>Auguste Le<br>Govic      | 120 km<br>90 km<br>60 km |                    | Sur place<br>7h00<br>8h00<br>8h30 | Stade Municipal Ave du<br>Coudray Montceau<br>Tarif : 3.5 €  |
| Vendredi<br>08/05/15                         | RS & R<br>C | <u>Sortie Club</u><br>66 A<br>37 A    | 94 km<br>72 km           | + 615 m<br>+ 612 m | 8h00                              | Sud/Ouest : Richarville<br>Sud : Bouville  |
| Dimanche<br>10/05/15                         | RS & R<br>C | Tour de<br>l'Essonne                  | 170 km                   |                    | 7h00                              | Salle Anne Franck, rue<br>Daniel Meyer<br>Longjumeau<br>Tarif : 6 € (Pré-inscription<br>av le 30 avril) D.<br>Mauger)    |
| Samedi 9<br>et<br>dimanche<br>10/05/15       |             | Brevet des<br>Randonneurs<br>Mondiaux | 400km                    |                    | 16h00                             | Stade de la Remise aux<br>Fraises' Cour de Larche<br>Guedon (77 Noisiel (Pré-<br>inscription av le<br>30/04/15) D.Mauger |
| Dimanche<br>10/05/15                         | RS & R<br>C | <u>Sortie Club</u><br>68 A<br>39 B    | 95 km<br>74 km           | + 756 m<br>+ 558 m | 8h00                              | Sud : Tousson<br>Sud : Le Poty   |
| Du Jeudi<br>14/05 au<br>dimanche<br>17/05/15 |             | Séjour à<br>Malène en<br>Lozère'      |                          |                    |                                   |  |
| Jeudi<br>14/05/15<br>Ascension               | RS & R<br>C | <u>Sortie Club</u><br>65 A<br>40 B    | 93 km<br>74 km           | + 910 m<br>+ 406 m | 8h00                              | Ouest : Val st Germain<br>Sud/Est : Barbizon   |
| Samedi<br>16/05/15                           | RS & R<br>C | La<br>Ballainvilloise                 | 180 km<br>125 km         |                    | Sur place<br>7h00                 | Les Daunettes Chemin de<br>la Guy Ballainvilliers<br>Tarif : 3.50 €  |
| Dimanche<br>17/05/15                         | RS & R<br>C | <u>Sortie Club</u><br>70 B<br>42 B    | 95 km<br>75 km           | +521 m             | 8h00                              | Sud/Ouest : Blandy<br>Sud : Prunay S/ Essonne  |
| Dimanche<br>24/05/15<br>Pentecôte            | RS & R<br>C | <u>Sortie Club</u><br>71 B<br>44 A    | 97 km<br>75 km           | +657 m<br>+524 m   | 8h00                              | Sud/O : Chalo st Mars<br>Sud : Milly   |

|  |                         |  |                          |         |   |  |
|--|-------------------------|--|--------------------------|---------|---|--|
| Lundi<br>25/05/15<br><a href="#">Pentecôte</a> | <b>RS &amp; R<br/>C</b> | <b><u>Sortie Club</u></b><br><b>69 A</b><br><b>46 A</b>                    | 95 km<br>78 km           | + 569 m | <b>8h00</b>   | Sud : Malesherbes<br>Sud : Buno Bonnevaux  |
| Samedi 30<br>&<br>dimanche<br>31/05/15         |                         | <b>Le Postillon<br/>Longjumeau</b>   | 400 km                   |         | <b>16h00</b>  | Stade Langrenay à<br>Longjumeau<br><b>Tarif : 4 €</b> (pré-inscription<br>av le 15/05/15)<br><a href="#">D.Mauger</a>  |
| Samedi<br>30/05/15                             | <b>RS &amp; R<br/>C</b> | <b>La Savinienne</b>   | 200 km<br>100 km         |         | <b>Sur place</b><br><b>6h00</b><br><b>7h00</b>                | Parc des sports Av du Gal<br>Leclerc ' Savigny'<br><b>Tarif : 14.50€</b><br>(Pré-inscription av le<br>20/05 pour le plateau<br>repas) <a href="#">D.Mauger</a><br>Pour le 100 km <b>Tarif :</b><br><b>3.50 €</b> |
| Dimanche<br>31/05/15                           | <b>RS &amp; R<br/>C</b> | <b>Les Cyclades<br/>des Ulis, 2<sup>ème</sup><br/>Trophée du<br/>Codep</b> | 115 km<br>80 km<br>50 km |         | <b>Sur place</b><br><b>7h00</b><br><b>8h00</b><br><b>8h30</b> | Gymnase de l'Essouriau<br>'Les Ulis' <b>Tarif : 3.5 €</b> pris<br>en compte par le club  |

**Respect du code de la route** : Feu rouge et stop doivent être respectés

**Concernant sa propre sécurité** : Le port du casque qui est non obligatoire mais très fortement conseillé en cas de chute ou d'accident de la circulation

**Le port du gilet fluorescent** est obligatoire si la visibilité est réduite suite aux conditions climatiques (pluie et brouillard etc.)

**Sorties en semaine** : (mardi et jeudi) le départ est fixé à : **14h00** du local

J. Maudry