

# CYCLOFONSORBAIS



# Parcours 2017

# Evolution

*Les parcours indiqués dans ce document sont ceux valables à la date d'édition. Pour des raisons diverses, ces parcours peuvent être amenés à changer, la version de référence du parcours pour un jour donné est celui indiqué sur le site WEB du club quand on accède au calendrier. Ce livre virtuel sera dans toute la mesure du possible mis à jour.*

<i>01/01/17</i>	<i>création</i>

# INFOS SECURITE

Notre devise : *On part ensemble, on rentre ensemble.*

Pour votre propre sécurité, en toute circonstance le code de la route doit être respecté scrupuleusement.

## 1) Combien de cycliste dans un groupe

En l'absence de législation précise en la matière, cette notation de quantité est très variable au sein des clubs et de leurs organisations.

Vingt cyclistes est le nombre maximum pratiqué en règle générale. Au delà, il faut scinder le groupe en deux. Ce nombre correspond à une pratique de jour, pour un profil de route en ligne droite, donc avec une très bonne visibilité pour l'ensemble des usagers. Il doit permettre aux automobilistes d'effectuer leur manœuvre de dépassement dans de bonnes conditions et en respectant le code de la route.

Mais dans tous les autres cas d'utilisation de la chaussée, route sinueuse, étroite, manque de visibilité, densité de circulation ou toute autre restriction pour un bon partage de la route la limitation des groupes à dix est impérative. Cette disposition rend plus facile et plus rapide le passage en file simple.

## 2) Les groupes

Pour prendre en charge un groupe il faut respecter au minimum les consignes suivantes :

- Une connaissance du circuits est nécessaire, suivre le parcours pré-indiqué sur le site Web,
- Evaluer si intempéries ou incidents la conduite à tenir,
- Rouler à une vitesse permettant à tous les cyclos du groupe de suivre.
- Pour les cyclos prévenir au moins une personne si vous devez rentrer par un autre chemin et quitter le groupe.
- Se munir d'un portable afin de joindre les secours si besoin (112) et prévenir le président Dominique Beauchamps 07.70.69.84.00 pour l'informer de l'incident
- Faire les groupes dès le départ (10 à 15 maxi).

## 3) Peut on rouler de front ? Que dit le code de la route ?

Article R431-7 :

Les conducteurs de cycles à deux roue sans remorque ni side –car ne doivent jamais rouler à plus de deux de front sur la chaussée. Ils doivent se mettre en file simple dès le début de la chute du jour et dans tous les cas où les conditions l'exigent, notamment lorsqu'un véhicule voulant les dépasser annonce son approche.

Le fait pour tout conducteur de contrevenir aux dispositions du présent article est puni de l'amende prévue pour les contraventions de la deuxième classe.

## 4) Les crevaisons ou incidents lors des sorties du club

En cas de crevaisons ou d'incidents:

- Se protéger, se mettre à l'écart de la route, sortir des virages (manque de visibilité pour les automobilistes)
- Positionner un cycliste suffisamment en amont pour prévenir les automobilistes.

# Calcul de l'indice de difficulté

Pour calculer un indice de difficulté pour les parcours, une équation a été recherchée, permettant de représenter le mieux possible la réalité de la difficulté. Après quelques tâtonnements l'équation ci dessous est apparue comme représentative.

$$Indice = a \times km^x + b \times deniv^y$$

L'utilisation des puissances x et y permet d'éviter une équation linéaire aussi bien en fonction de la distance que du dénivelé. Il est en effet plus difficile de faire 10km de plus après en avoir fait 100 que 10 de plus après en avoir fait 50. Idem pour le dénivelé.

Les coefficients a et b permettent de régler la relation de prépondérance entre les km et le dénivelé. Plusieurs réflexions ont conduit au réglage de ces paramètres.

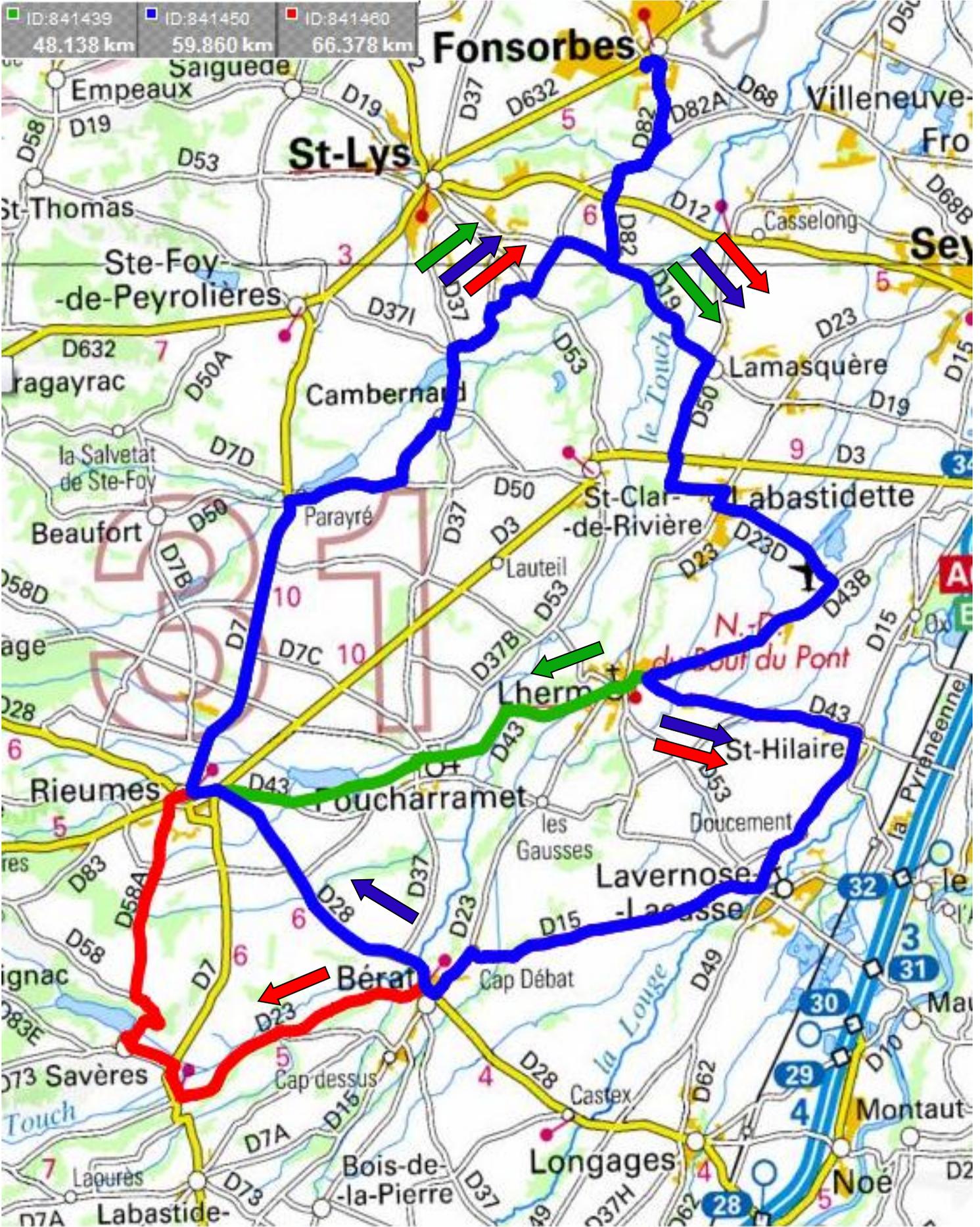
- Très peu de cyclos ont fait plus de 150km alors que beaucoup ont déjà fait 2000m de dénivelé,
- Pour faire 10km il faut pédaler 20mn à 30km/h,
- Pour monter 100m les cyclos du groupe 1 qui montent environ à 18m/mn vont mettre un peu plus de 5 mn les cyclos du groupe 2 montent à 14m/mn vont mettre 7mn et les cyclos groupe 3 doivent monter à environ 10m/mn soit 10mn l'effort est donc beaucoup moins long
- Le cumul des km est donc beaucoup plus fatiguant au delà de 100km que du dénivelé complémentaire, le point de basculement a donc été fixé aux alentours de 100km / 1000m de dénivelé.

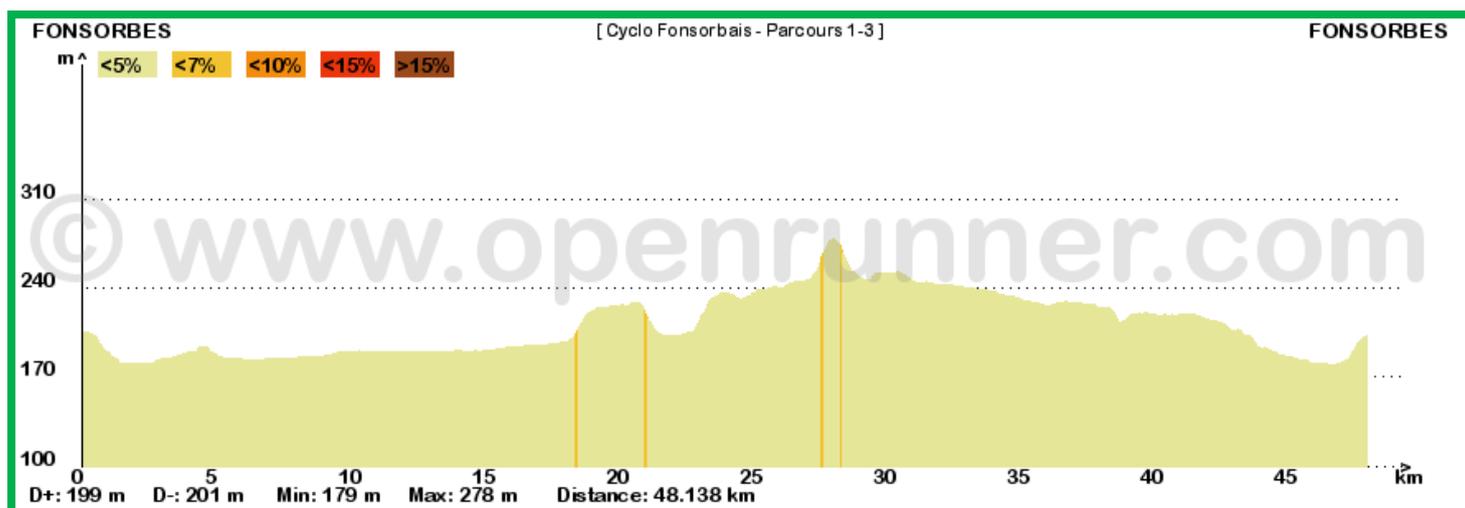
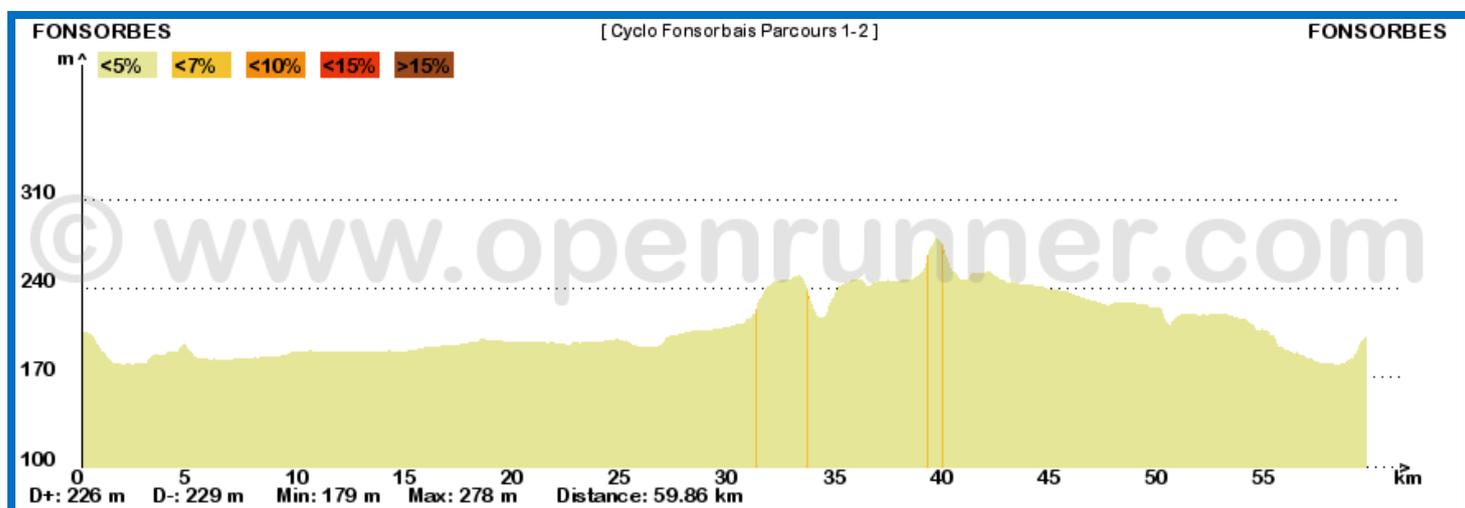
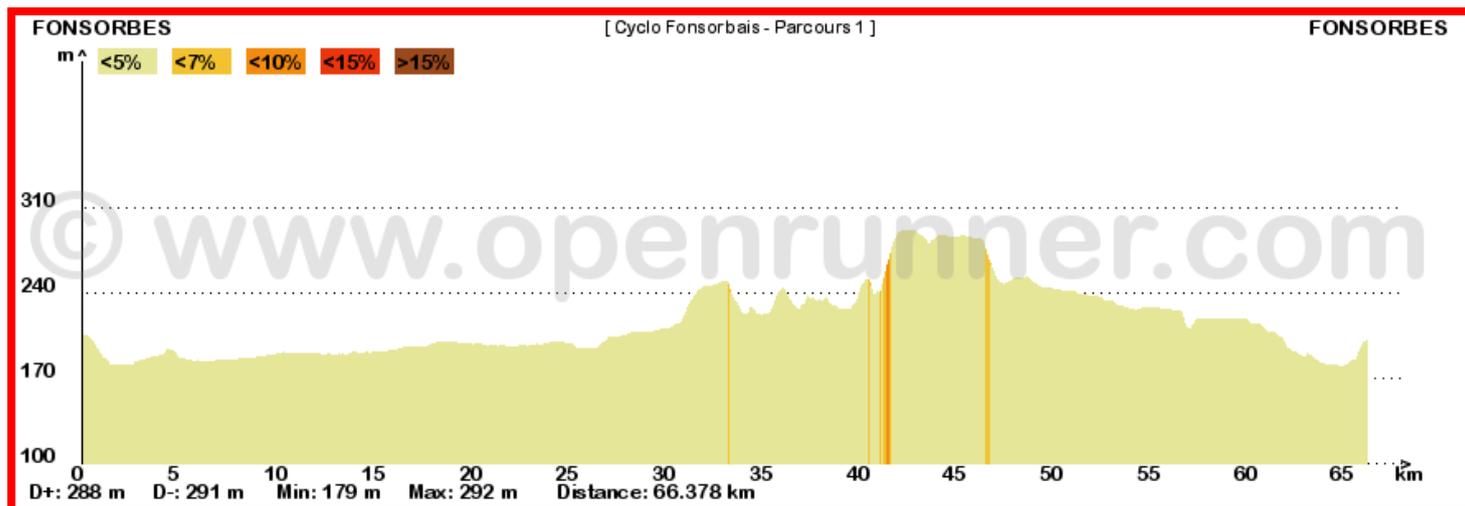
Les coefficients retenus sont : a = 4 E-2 , b = 4 E-3, x = 1,6 , y = 1,4

Le tableau ci dessous permet de voir la progressivité en fonction des distances et dénivelé. Il faut additionner les indices pour la distance et le dénivelé du parcours pour avoir l'indice total. Le delta indice représente l'accroissement de difficulté entre deux lignes.

km	indice K	delta indice	dénivelé	indice D	delta indice	Indice total
10	1,59		100	2,52		4,12
20	4,83	3,23	200	6,66	4,14	11,49
30	9,24	4,41	300	11,75	5,09	20,99
40	14,63	5,40	400	17,58	5,83	32,21
50	20,91	6,28	500	24,02	6,45	44,94
60	28,00	7,08	600	31,01	6,99	59,00
70	35,83	7,83	700	38,48	7,47	74,30
80	44,36	8,53	800	46,39	7,91	90,75
90	53,56	9,20	900	54,70	8,32	108,26
100	63,40	9,83	1000	63,40	8,69	126,79
110	73,84	10,44	1100	72,45	9,05	146,28
120	84,87	11,03	1200	81,83	9,39	166,70
130	96,46	11,60	1300	91,53	9,70	188,00
140	108,61	12,14	1400	101,54	10,01	210,15
150	121,28	12,68	1500	111,84	10,30	233,12
160	134,48	13,19	1600	122,41	10,58	256,89
170	148,18	13,70	1700	133,26	10,84	281,43
180	162,37	14,19	1800	144,36	11,10	306,72
190	177,04	14,67	1900	155,71	11,35	332,75
200	192,18	15,14	2000	167,30	11,59	359,48

Date	N°	Dist 1	Dniv 1	Ind Dif 1	Dist 2	Dniv 2	Ind Dif 2	Dist 3	Dniv 3	Ind Dif 3	orientation
07-janv.	1	66	290	43,8	59	230	35,4	48	200	26,3	S-SW
14-janv.	101	84	289	59,1	71	260	46,3	55	200	31,0	S-SW
21-janv.	100	71	325	49,8	56	270	35,2	40	160	19,5	S
28-janv.	39	86	460	71,2	61	300	40,5	46	260	27,9	N
04-févr.	10	81	520	70,6	63	470	52,3	36	180	18,1	W
11-févr.	6	79	680	80,4	66	500	56,6	44	300	28,8	W-SW
18-févr.	15	74	640	73,1	69	630	68,2	35	200	18,5	NW
25-févr.	23	80	700	82,8	63	540	57,0	42	330	29,2	NW
04-mars	37	88	630	84,9	79	580	73,0	52	250	31,4	S-SW
11-mars	45	94	580	87,0	73	320	51,2	55	175	29,9	E
18-mars	17	94	700	95,9	77	550	69,2	45	230	25,8	S-SW
25-mars	105	100	807	110,4	100	807	110,4	51	337	35,4	W-SW
01-avr.	18	92	800	101,9	73	550	65,8	35	200	18,5	NW
08-avr.	104	107	810	117,8	91	490	77,9	58	250	35,6	S
15-avr.	9	108	1000	135,1	83	640	81,0	53	300	34,7	W
22-avr.	5	102	900	120,1	91	750	96,9	46	330	31,7	NW
29-avr.	16	100	950	122,4	87	800	97,1	43	300	28,2	W-SW
06-mai	34	96	700	97,9	79	550	70,9	47	240	27,5	S-SW
13-mai	14	86	750	92,2	77	630	74,9	46	340	32,3	NW
20-mai	35	86	720	89,8	78	700	81,1	45	340	31,7	W
27-mai	40	110	640	107,8	99	475	84,7	62	240	38,1	S
03-juin	33	97	900	115,1	80	650	79,0	54	400	41,2	NW
10-juin	31	102	900	120,1	87	700	89,2	60	300	39,7	W-SW
17-juin	3	107	650	105,3	92	470	77,5	60	280	38,7	S-SW
24-juin	20	91	740	96,1	81	640	79,2	54	440	43,7	NW
01-juil.	19	115	900	134,0	97	550	87,8	51	230	29,7	SW
08-juil.	27	98	700	99,9	90	520	78,9	54	300	35,4	S-SW
15-juil.	24	88	725	92,1	67	475	55,8	52	400	39,8	NW
22-juil.	36	83	700	85,5	73	530	64,4	42	300	27,6	W
29-juil.	30	102	830	114,3	90	725	94,0	51	300	33,3	SW
05-août	42	94	850	107,9	84	660	83,4	52	300	34,0	W-SW
12-août	32	89	600	83,6	81	480	67,9	54	250	32,8	S-SE
19-août	2	81	650	79,9	75	600	71,0	48	400	37,2	W
26-août	103	82	650	80,8	80	620	76,8	56	330	38,5	SW
02-sept.	33	97	900	115,1	80	650	79,0	54	400	41,2	NW
09-sept.	21	86	650	84,5	71	450	57,4	44	300	28,8	W-SW
16-sept.	7	80	660	79,8	64	530	57,1	36	240	21,0	W-NW
23-sept.	12	80	700	82,8	68	500	58,2	42	300	27,6	W-SW
30-sept.	22	84	650	82,6	75	500	64,0	43	200	23,1	SW
07-oct.	26	90	470	75,6	84	450	68,7	43	170	21,7	S-SW
14-oct.	18	92	800	101,9	73	550	65,8	35	200	18,5	NW
21-oct.	11	85	530	74,9	73	425	57,4	52	240	30,9	S
28-oct.	29	87	375	66,8	76	350	55,4	43	175	22,0	S-SW
04-nov.	23	80	700	82,8	63	540	57,0	42	330	29,2	NW
11-nov.	38	74	600	70,2	58	360	41,7	43	320	29,3	W-SW
18-nov.	101	84	289	59,1	71	260	46,3	55	200	31,0	S-SW
25-nov.	100	71	325	49,8	56	270	35,2	40	160	19,5	S
02-déc.	10	81	520	70,6	63	470	52,3	36	180	18,1	W
09-déc.	107	90	254	62,9				57	161	30,7	S-SW
16-déc.	39	86	460	71,2	61	300	40,5	46	260	27,9	N
23-déc.	37	88	630	84,9	79	580	73,0	52	250	31,4	S-SW
30-déc.	102	67	470	55,4	67	470	55,4	47	240	27,5	SW





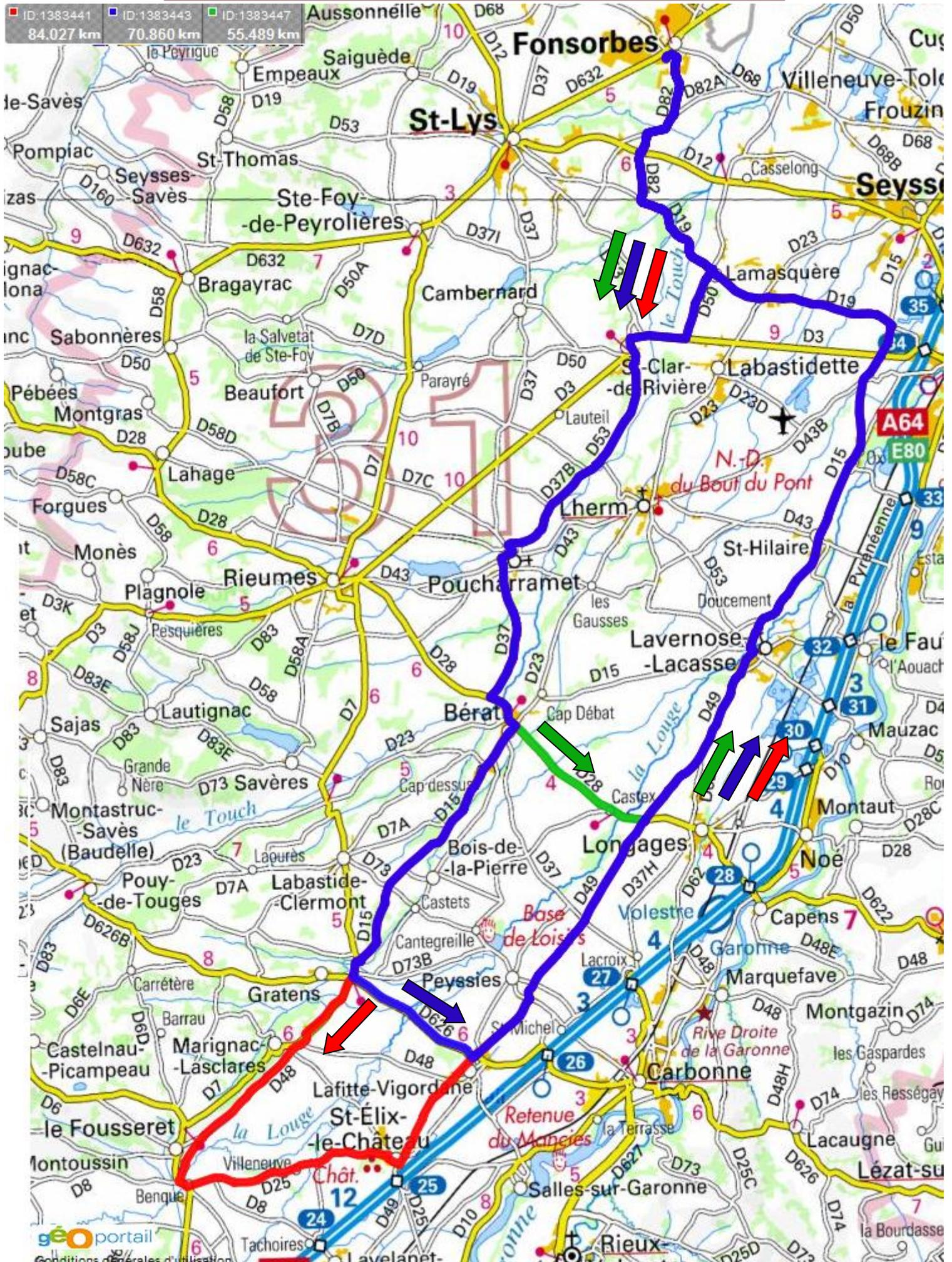
Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :

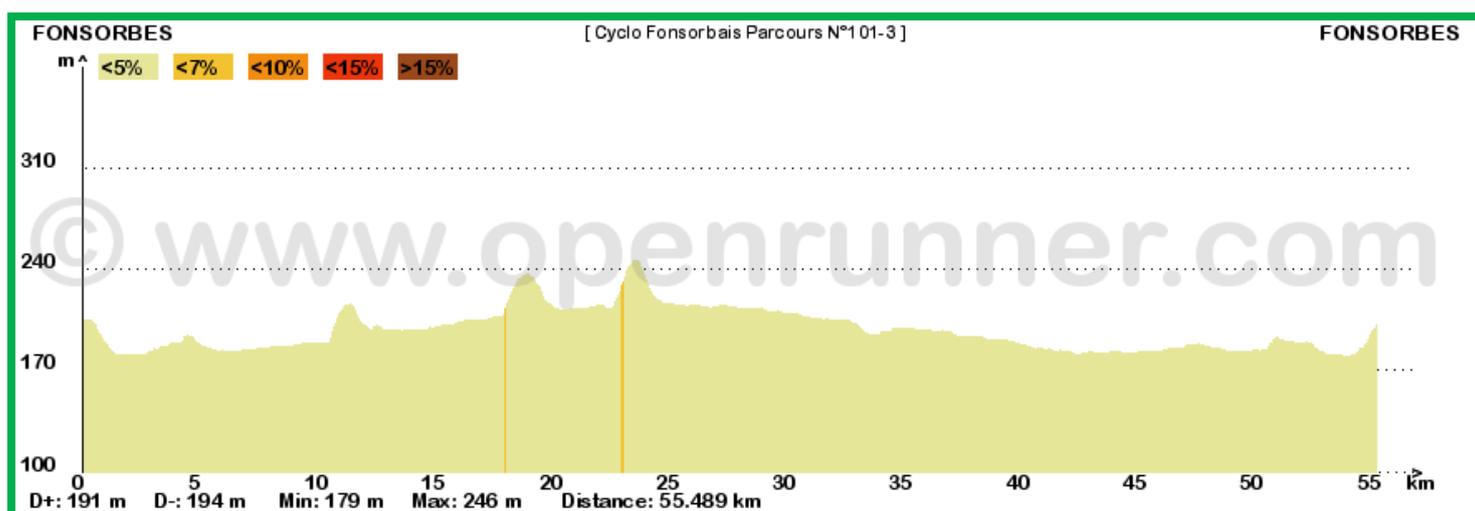
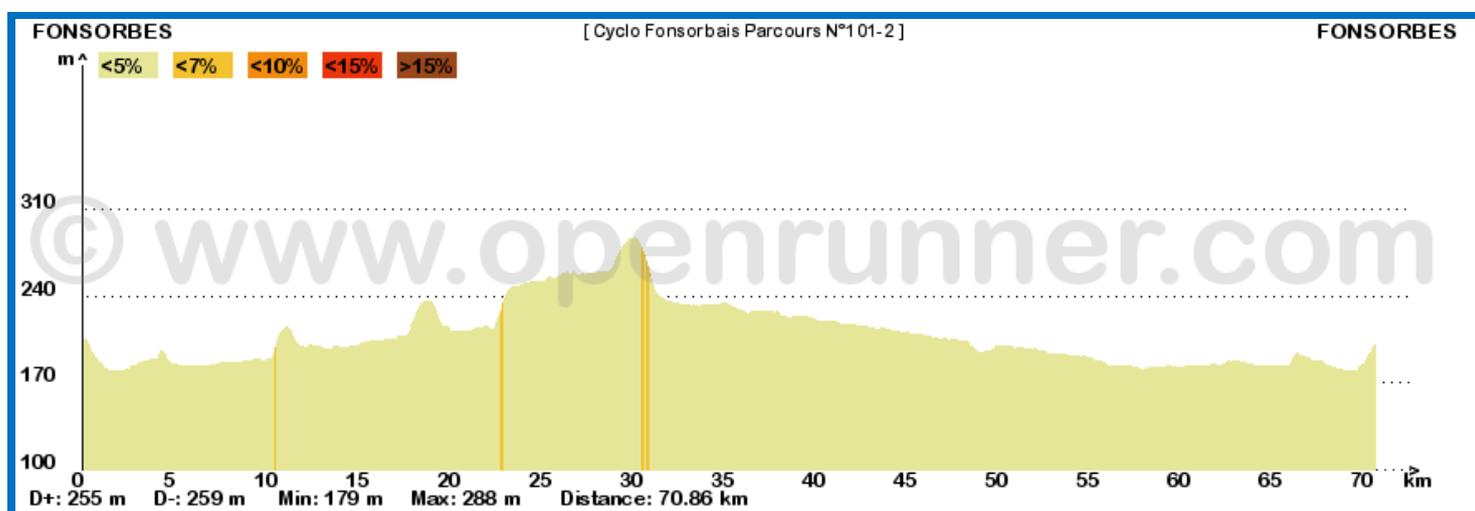
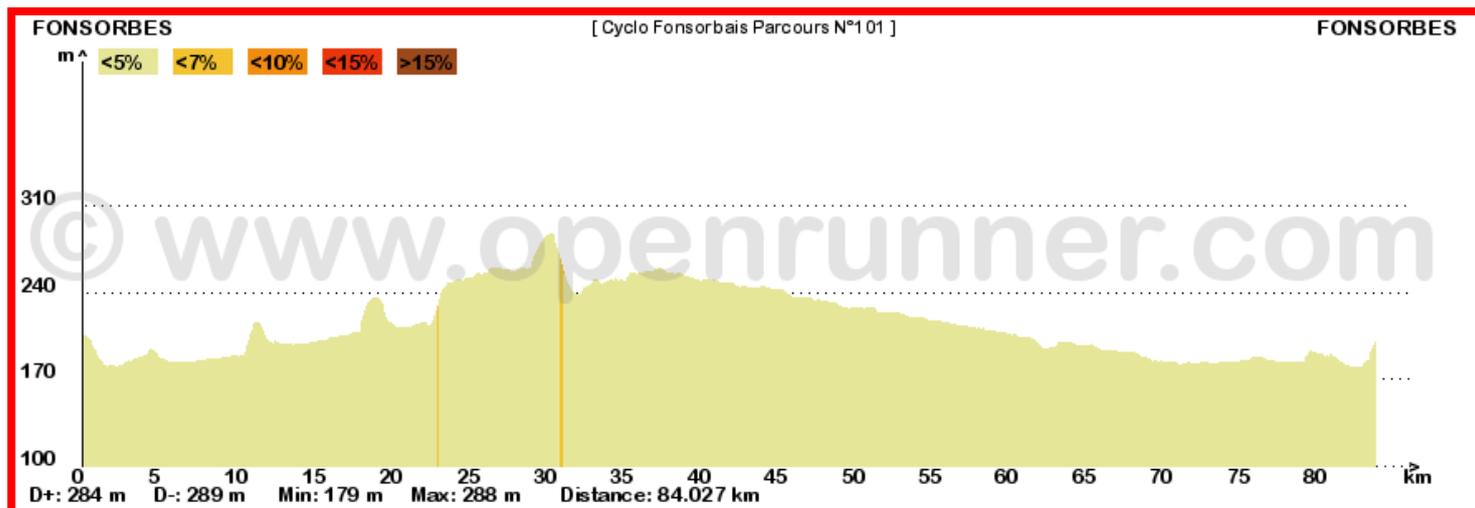
Parcours Groupe 1 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=841460>

Parcours Groupe 2 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=841450>

Parcours groupe 3 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=841439>

ID:1383441	ID:1383443	ID:1383447
84.027 km	70.860 km	55.489 km



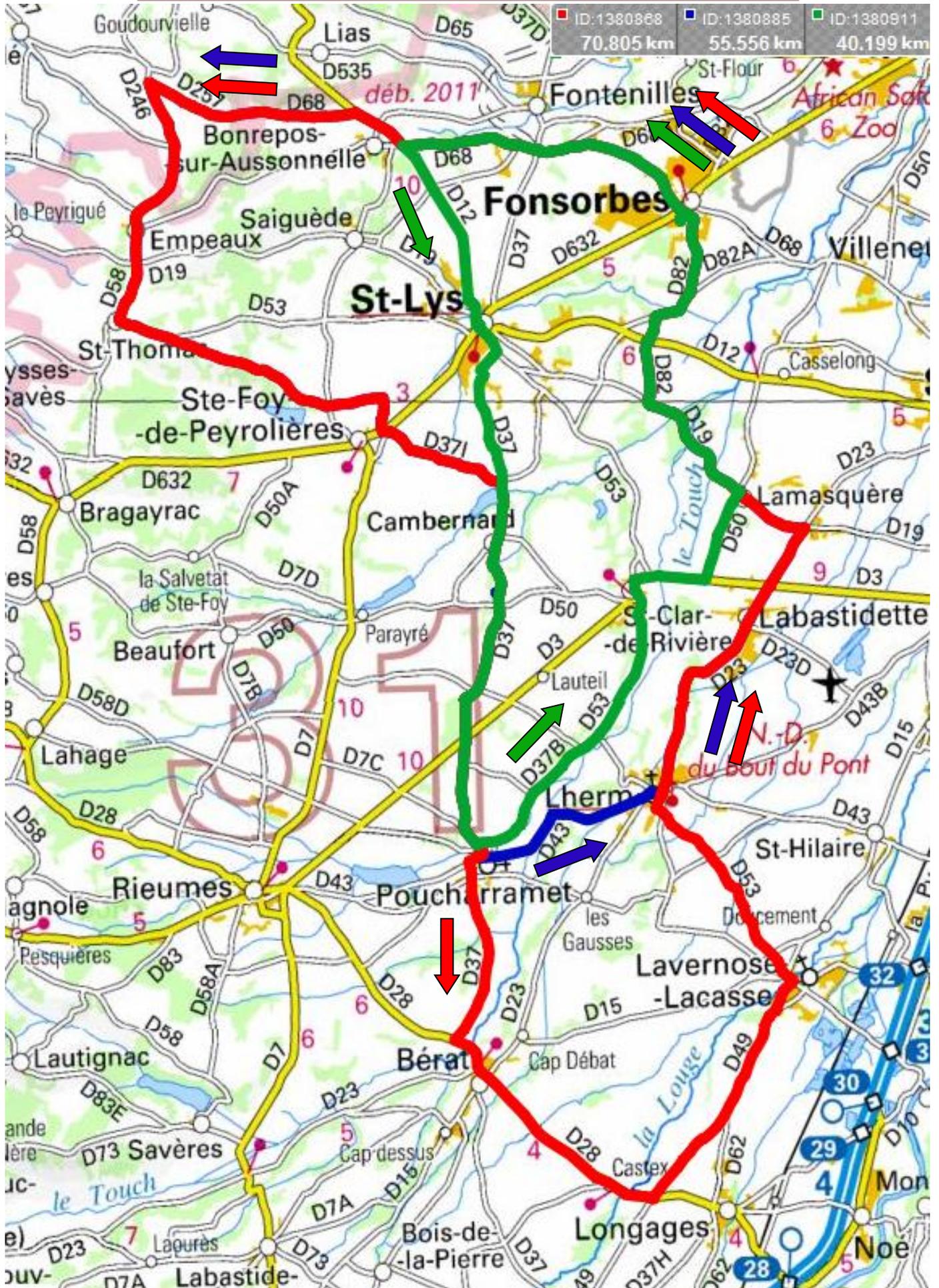


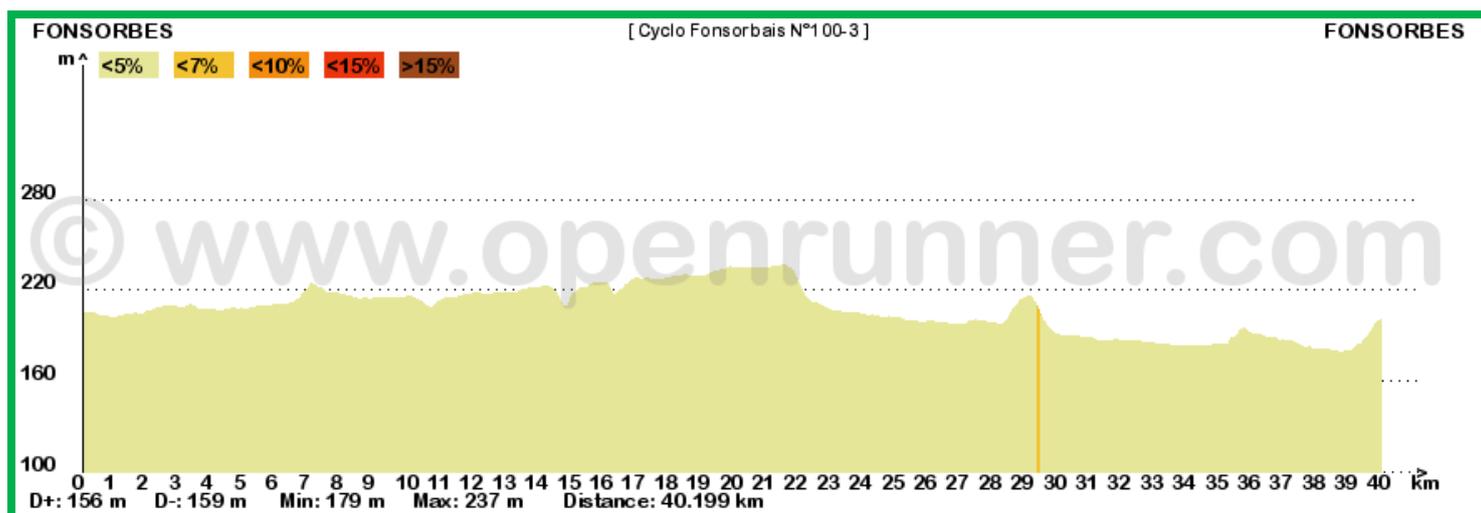
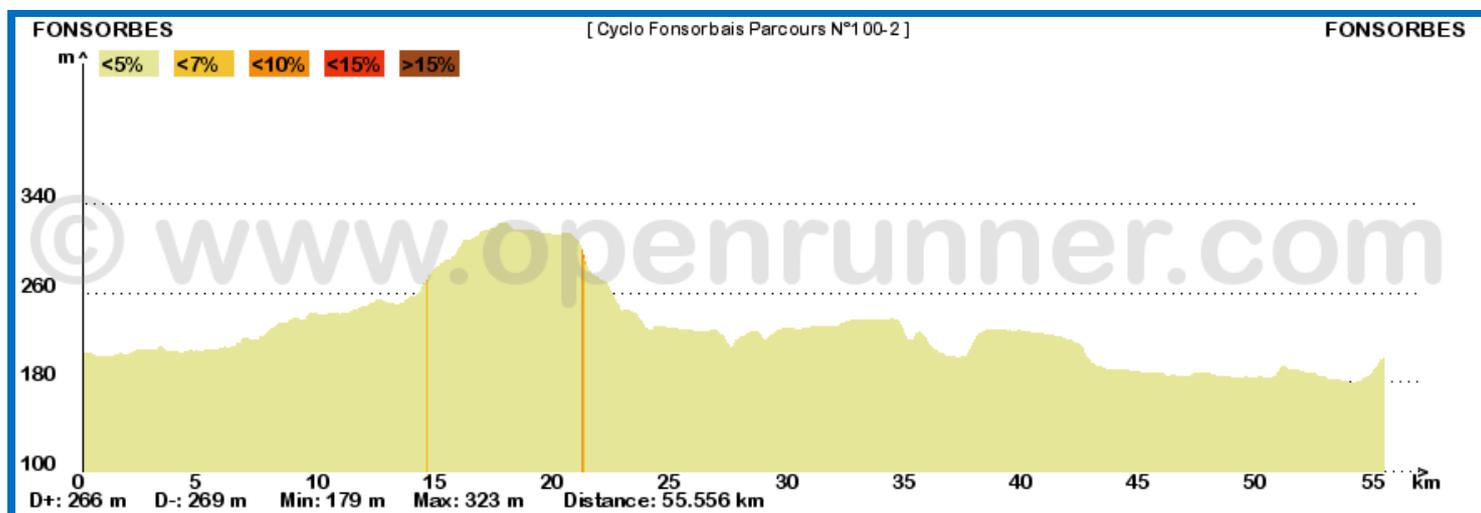
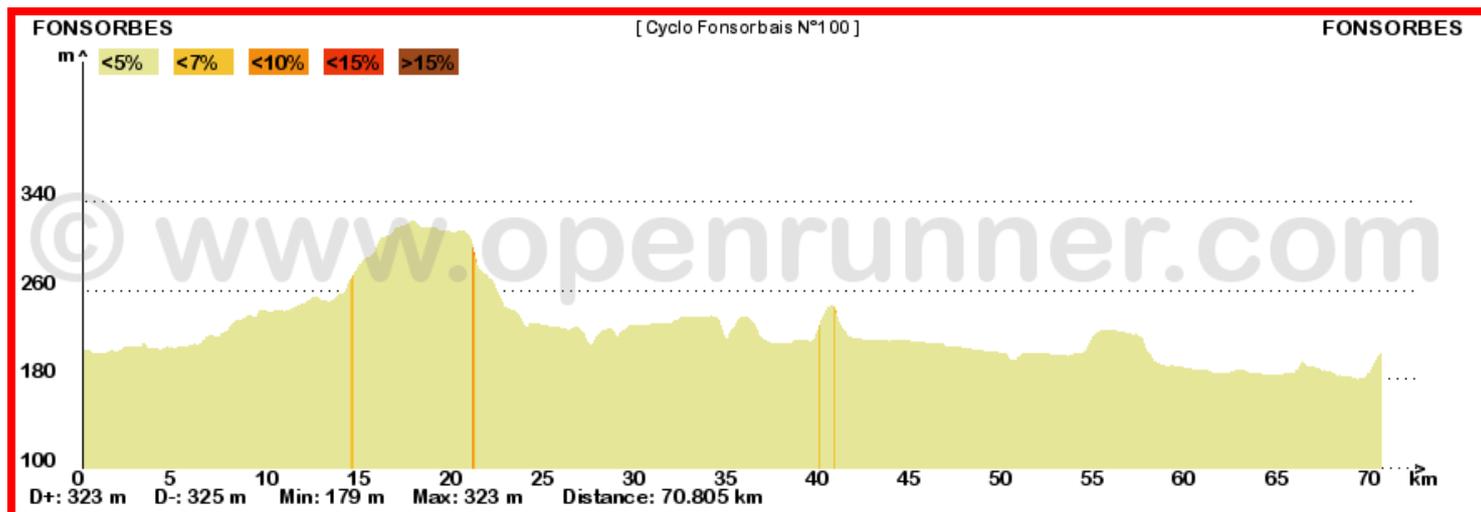
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1383441>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1383443>

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1383447>



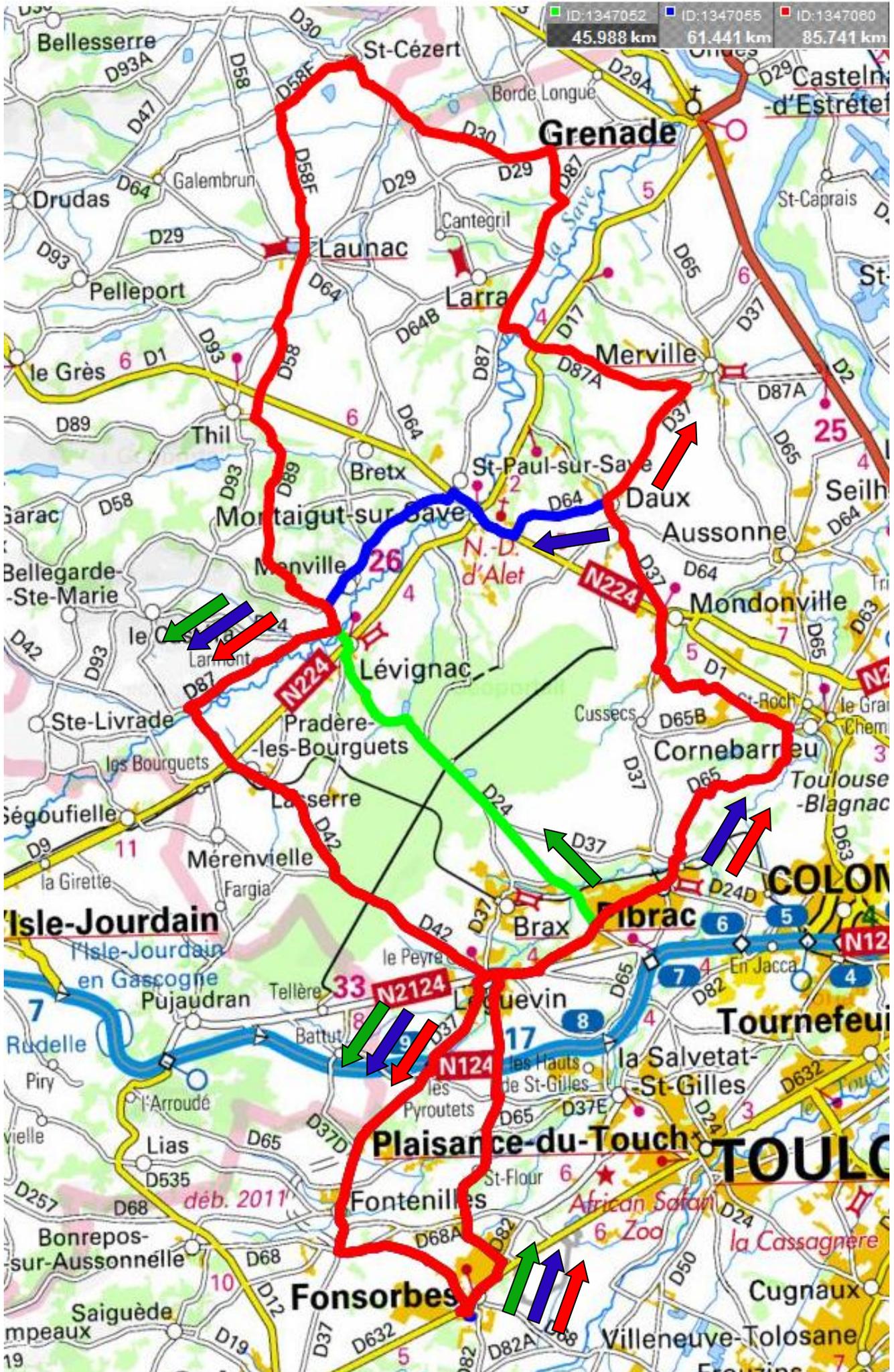


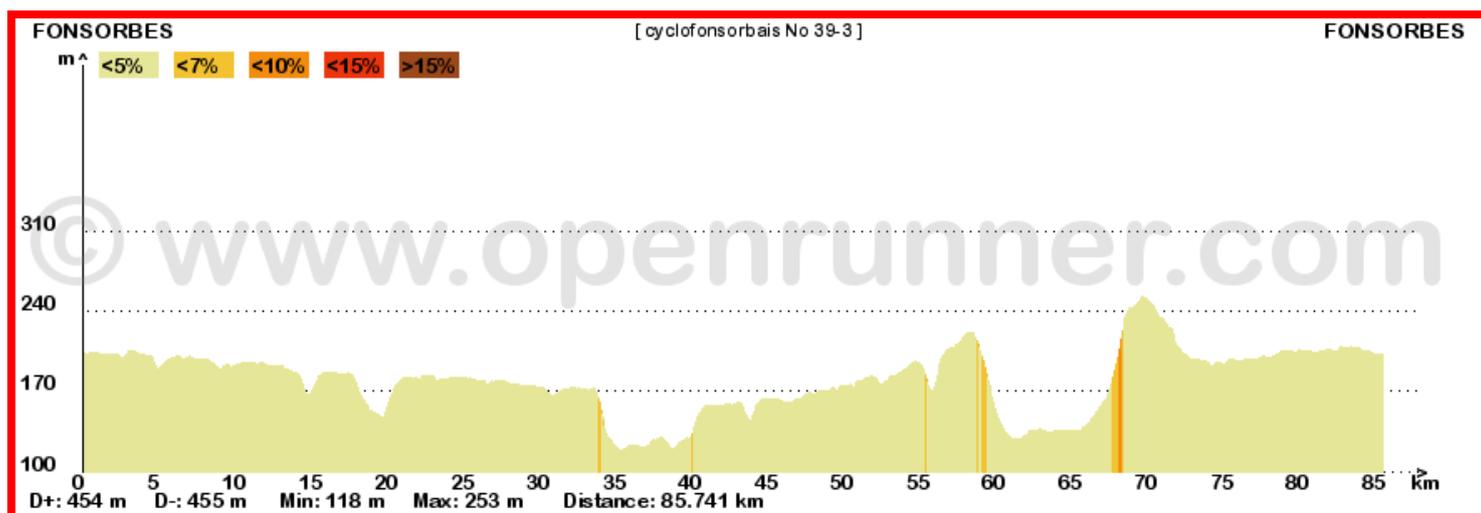
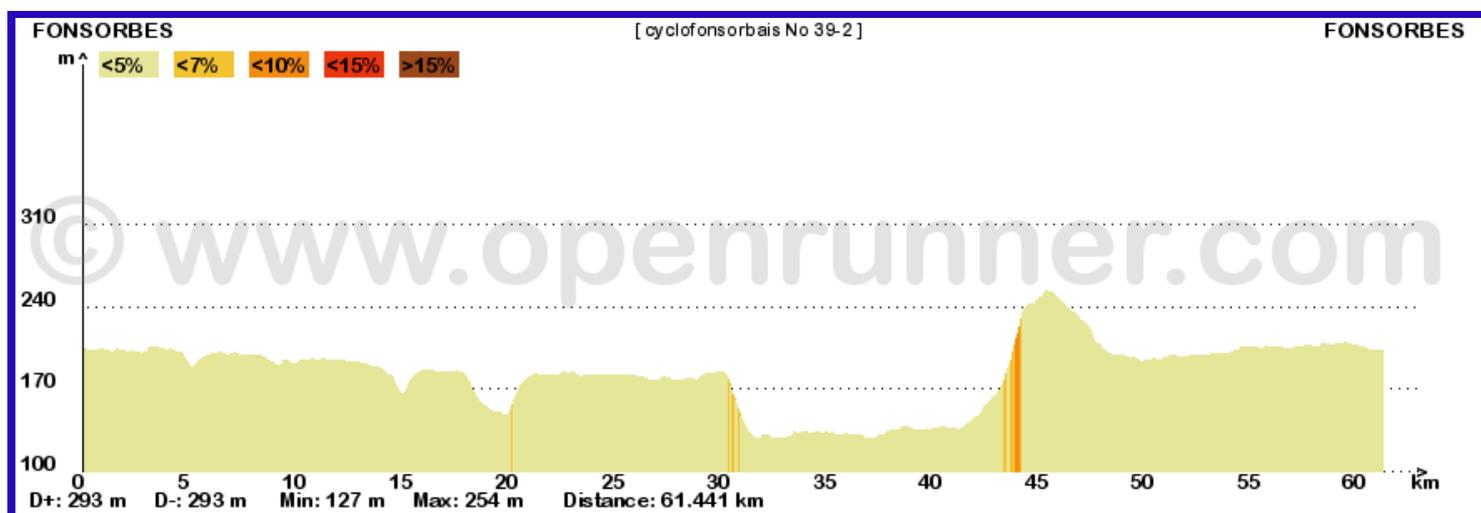
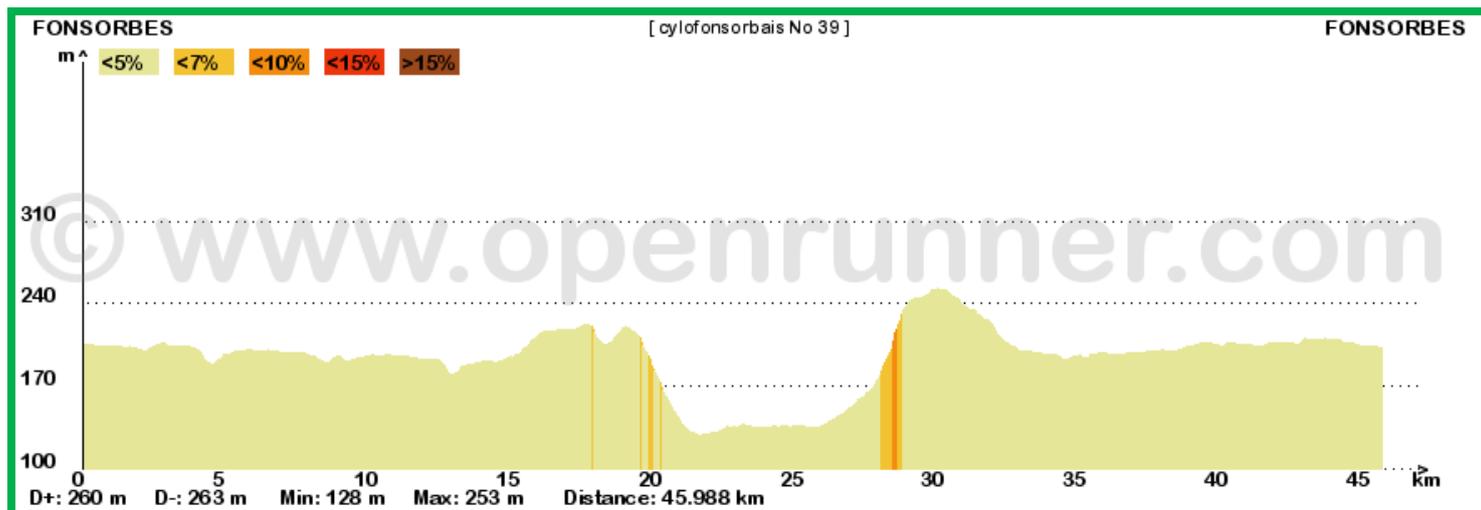
Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :

Parcours Groupe 1 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=1380868>

Parcours Groupe 2 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=1380885>

Parcours groupe 3 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=1380911>



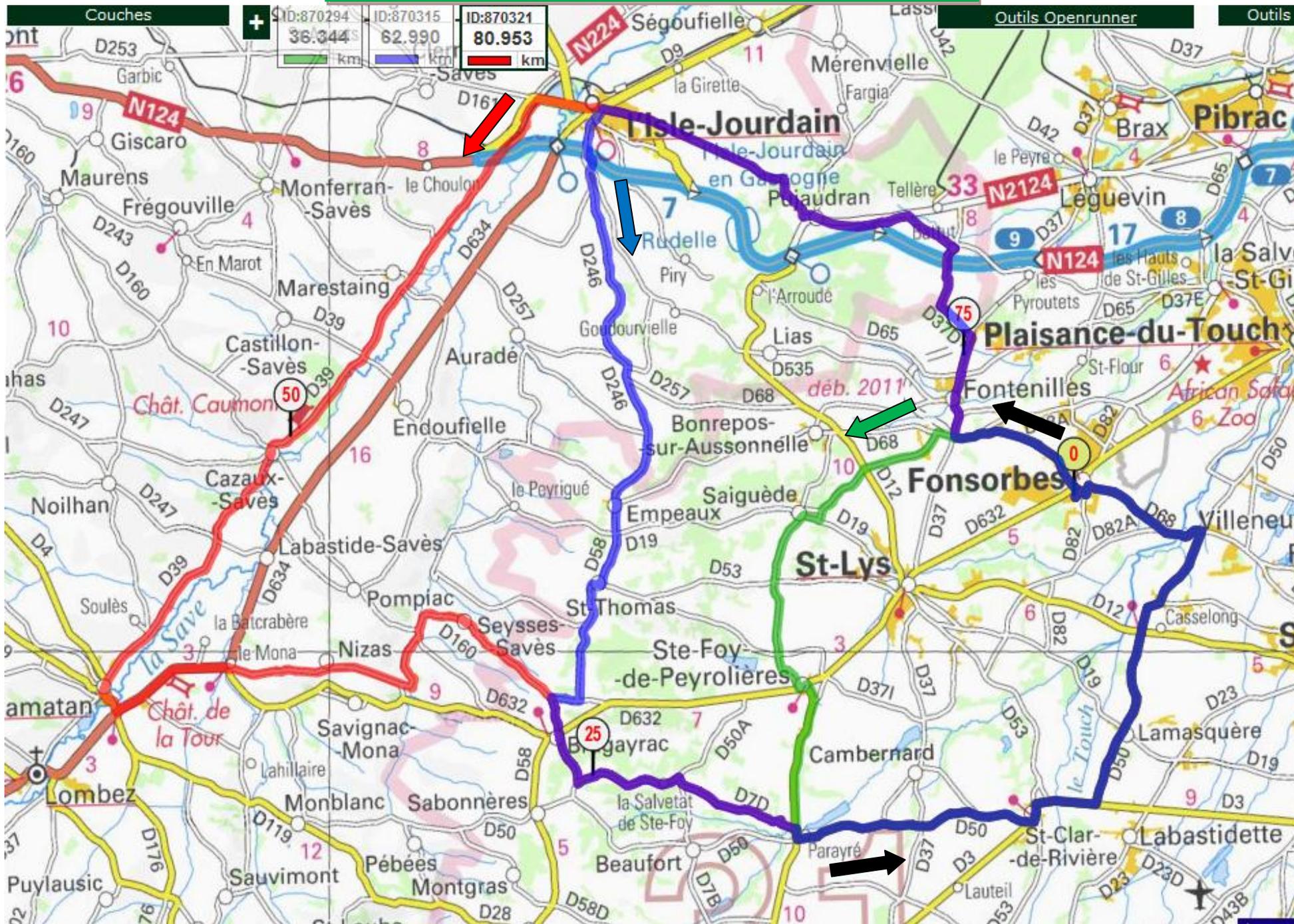


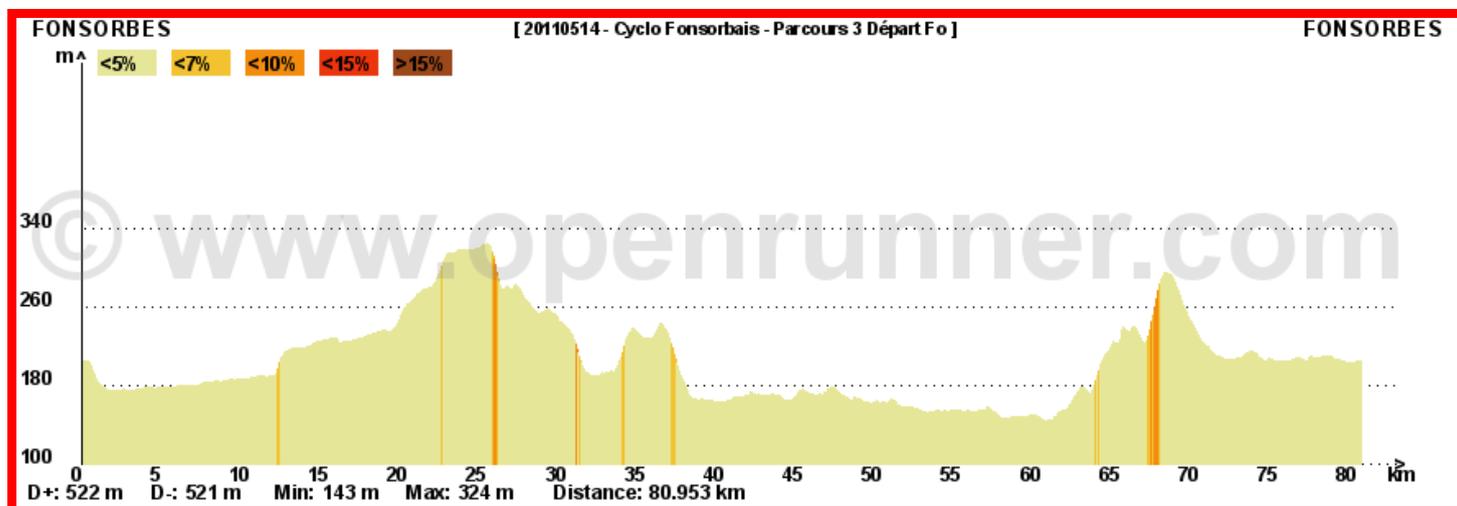
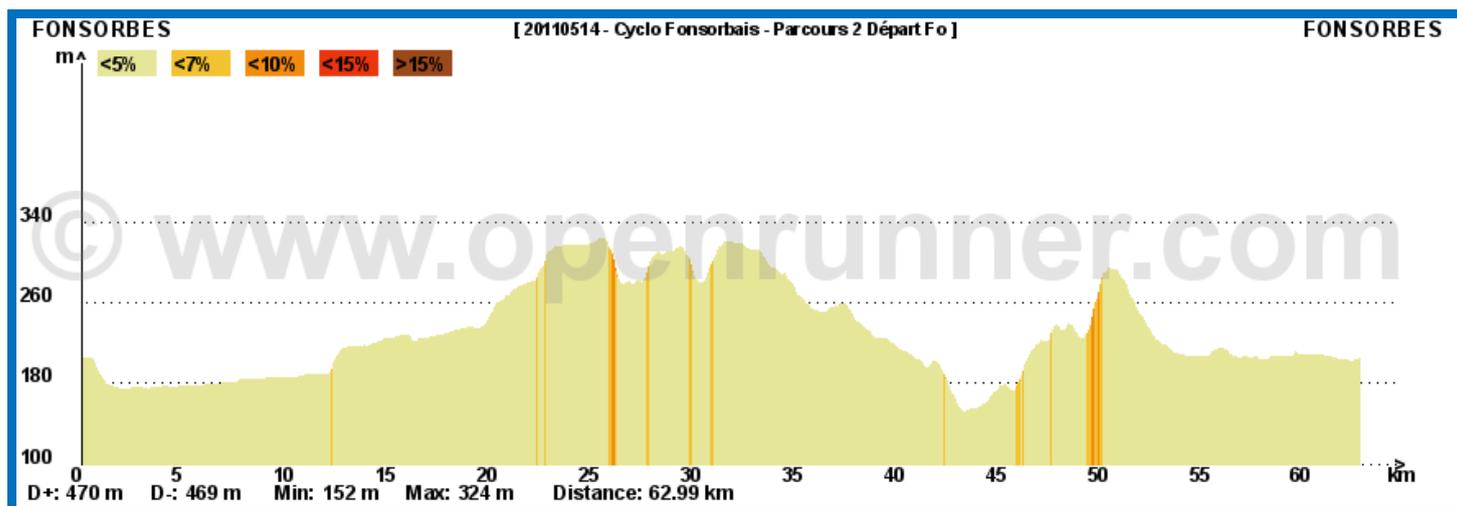
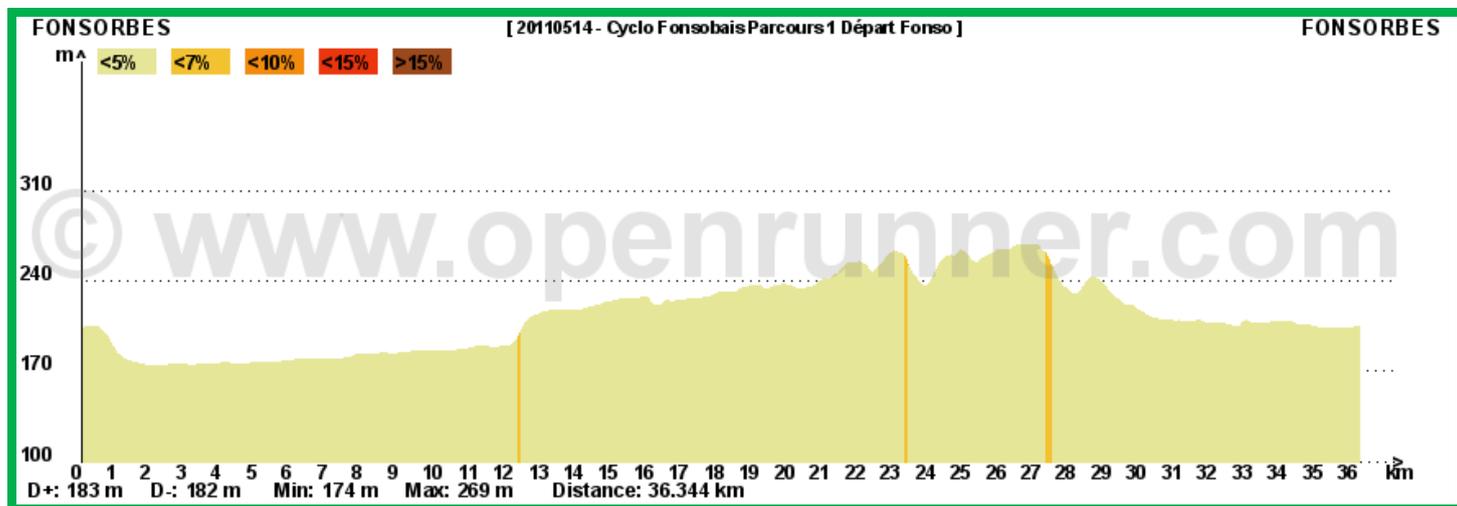
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1347052>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1347055>

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1347060>





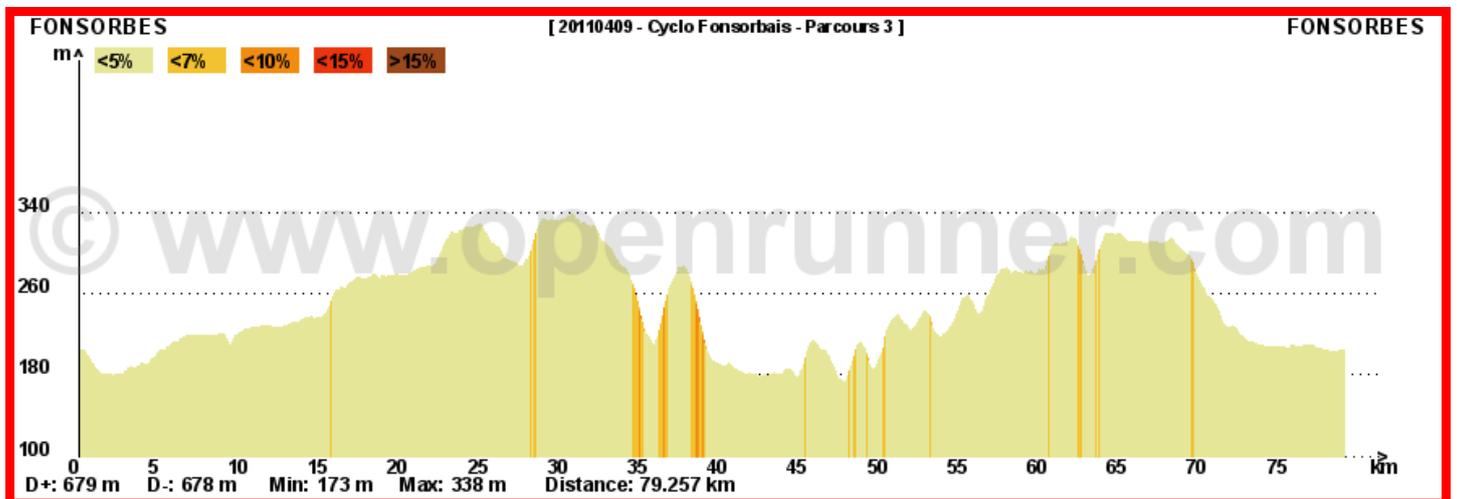
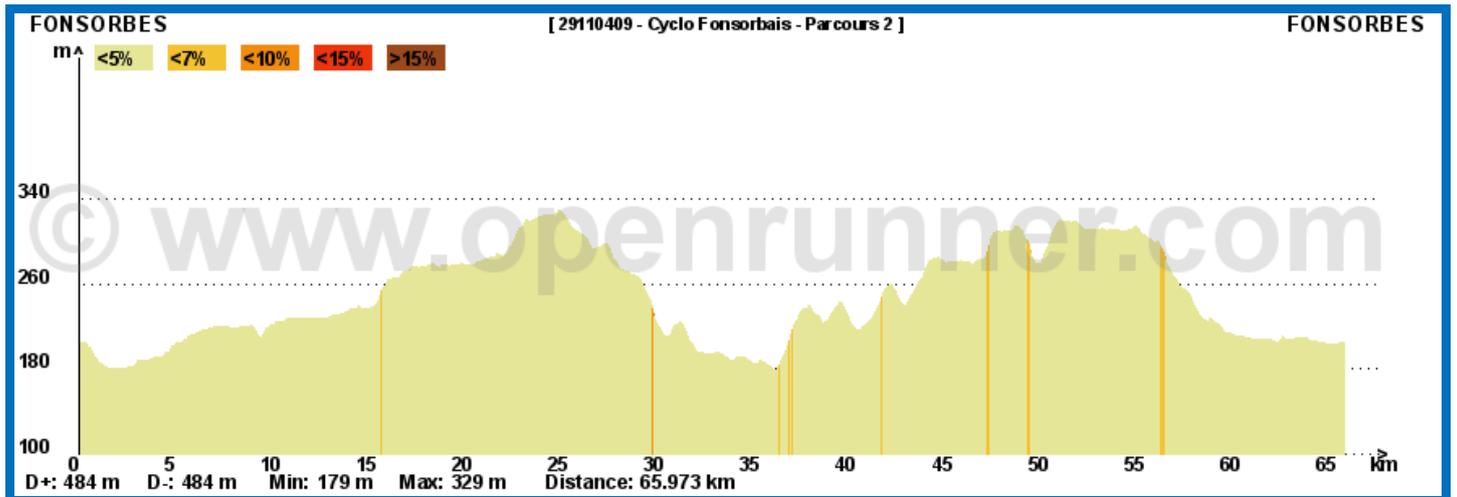
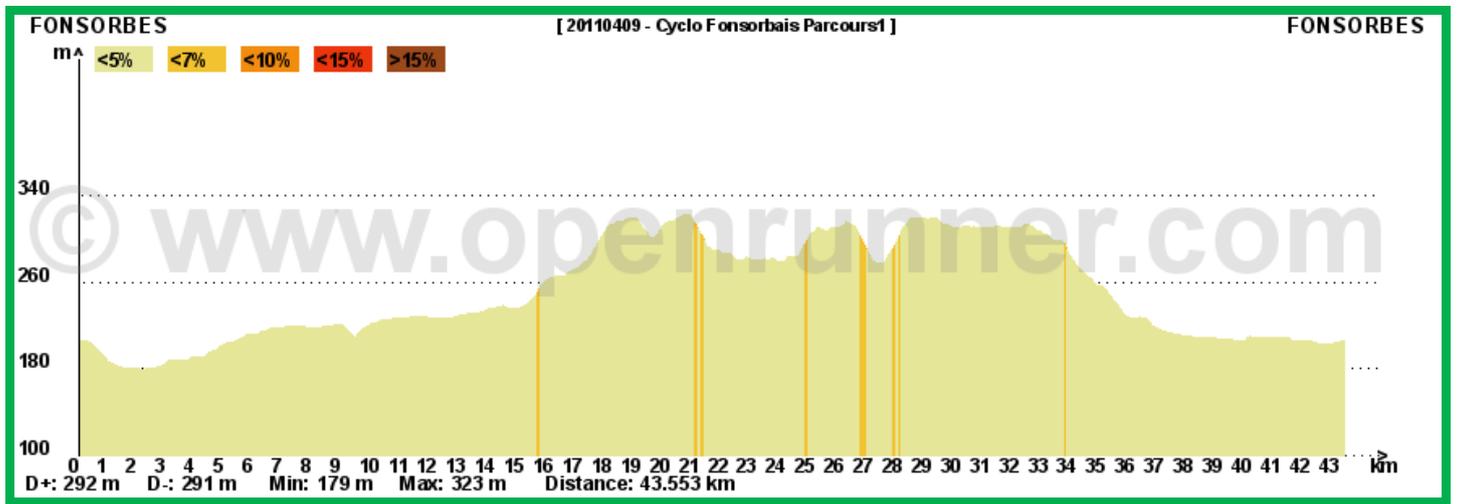
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=870294>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=870315>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=870321>





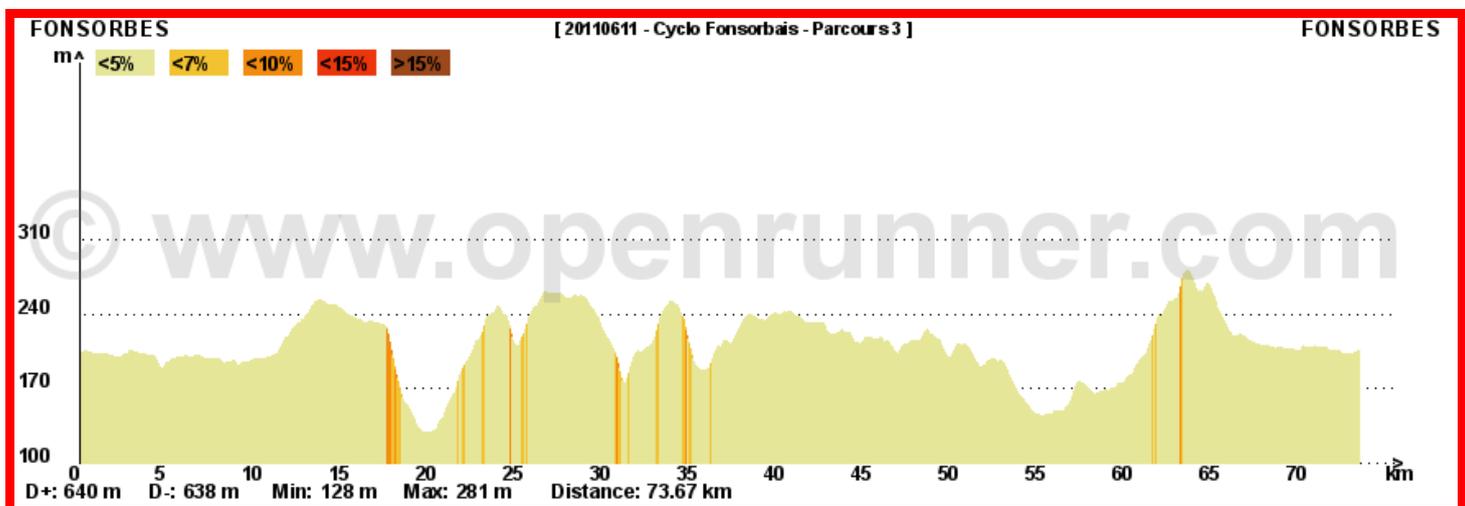
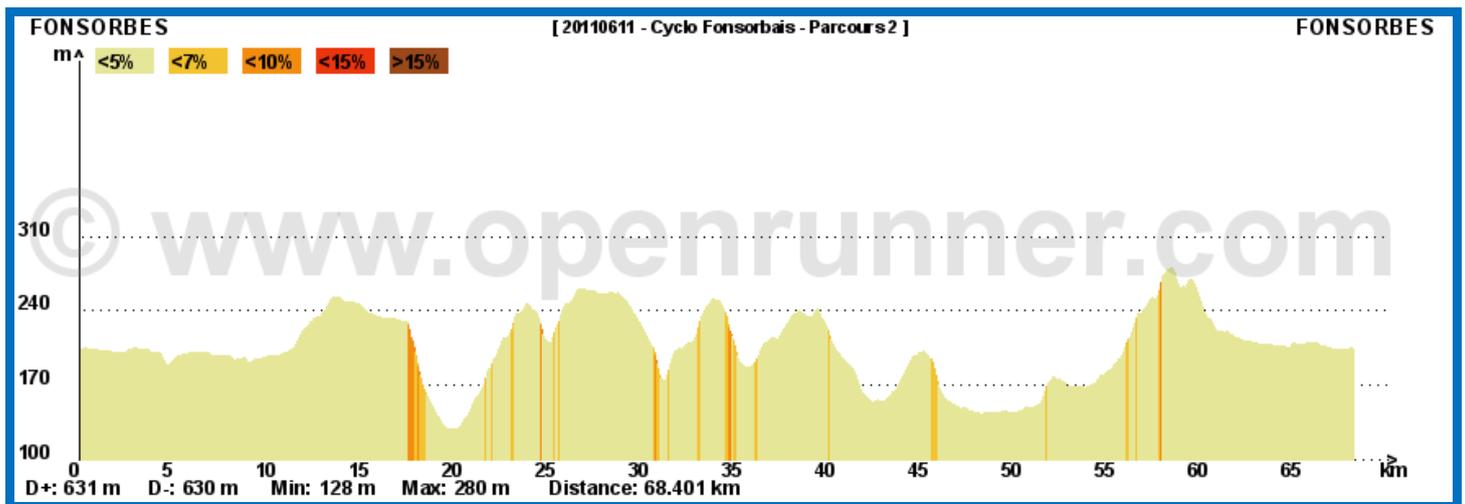
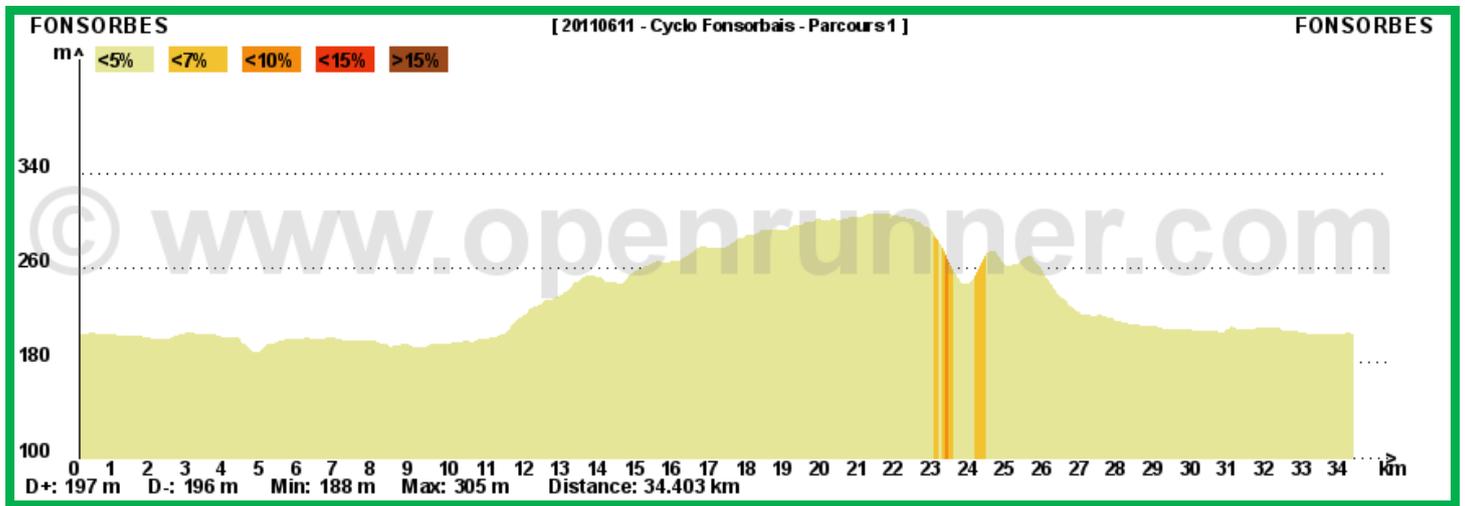
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=860325>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=860328>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=860329>





**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

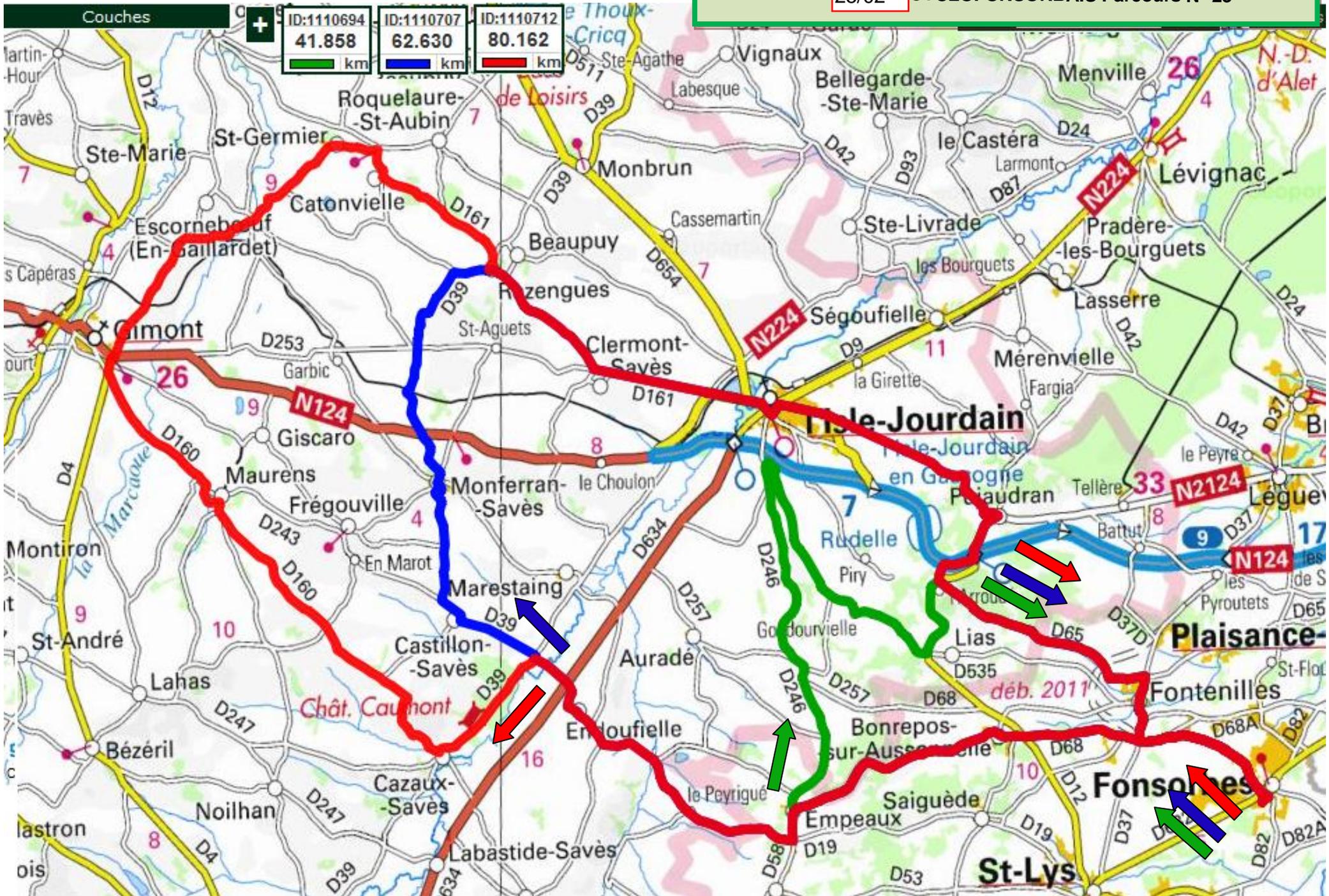
**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=881890>

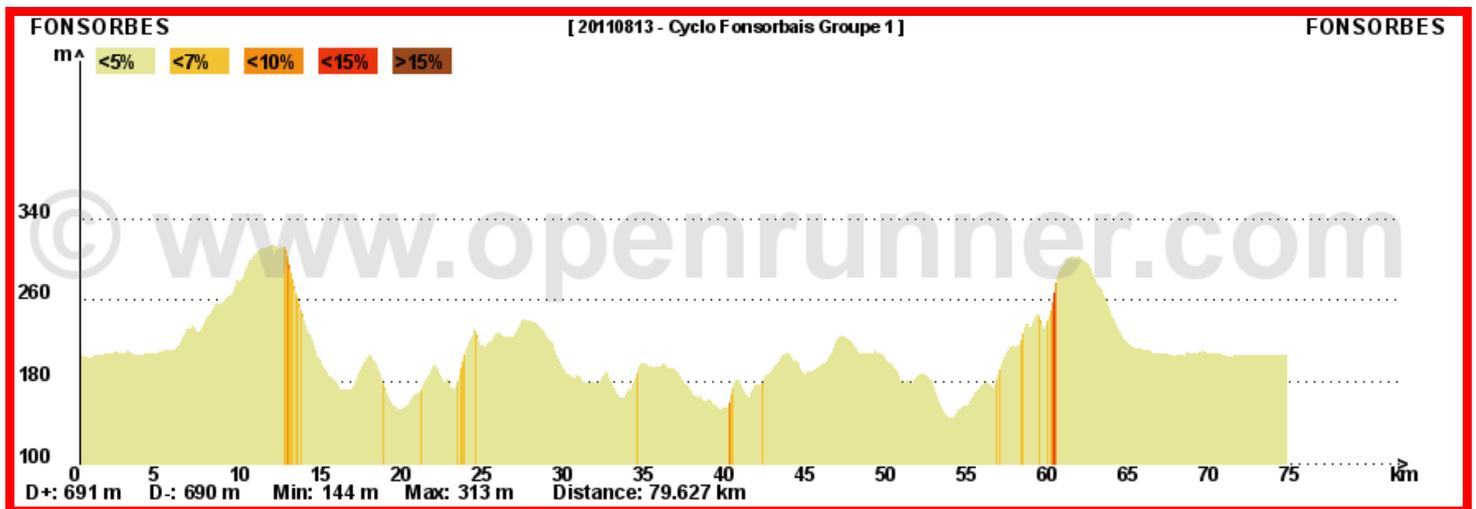
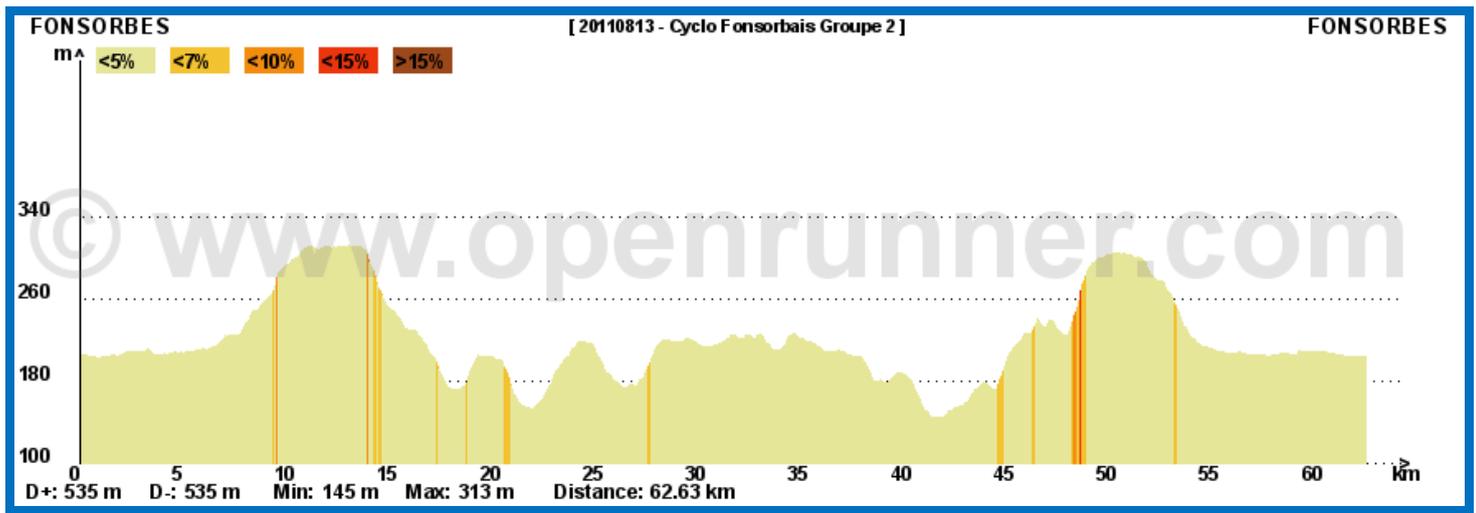
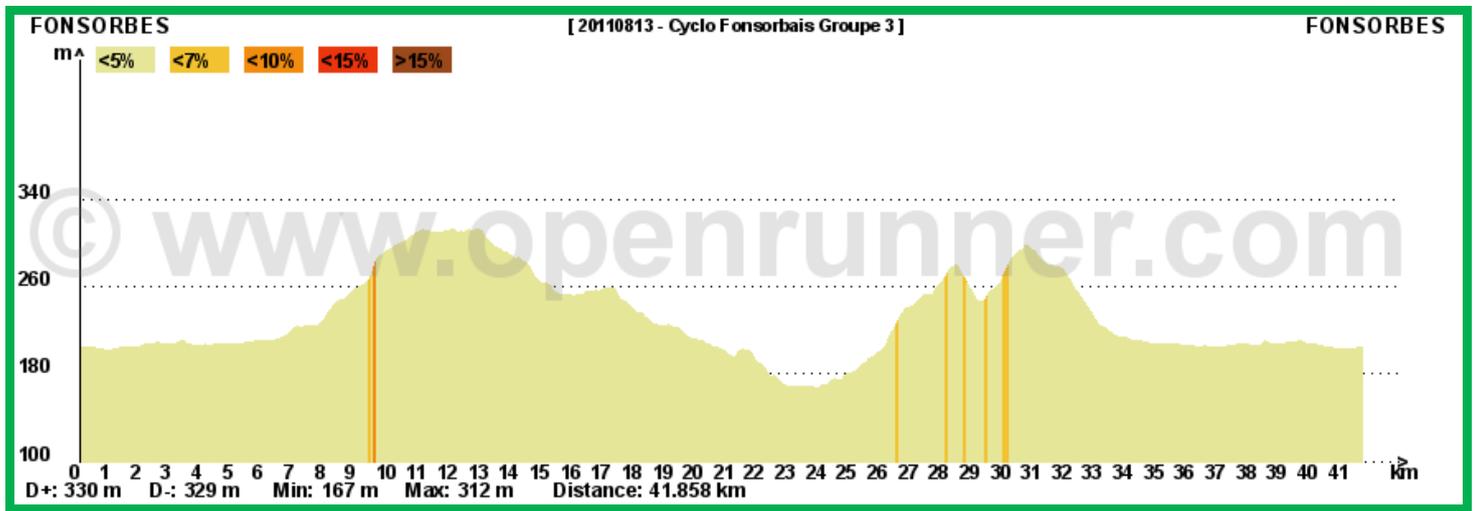
**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=881891>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=881892>

25/02

CYCLOFONSORBAIS Parcours N° 23





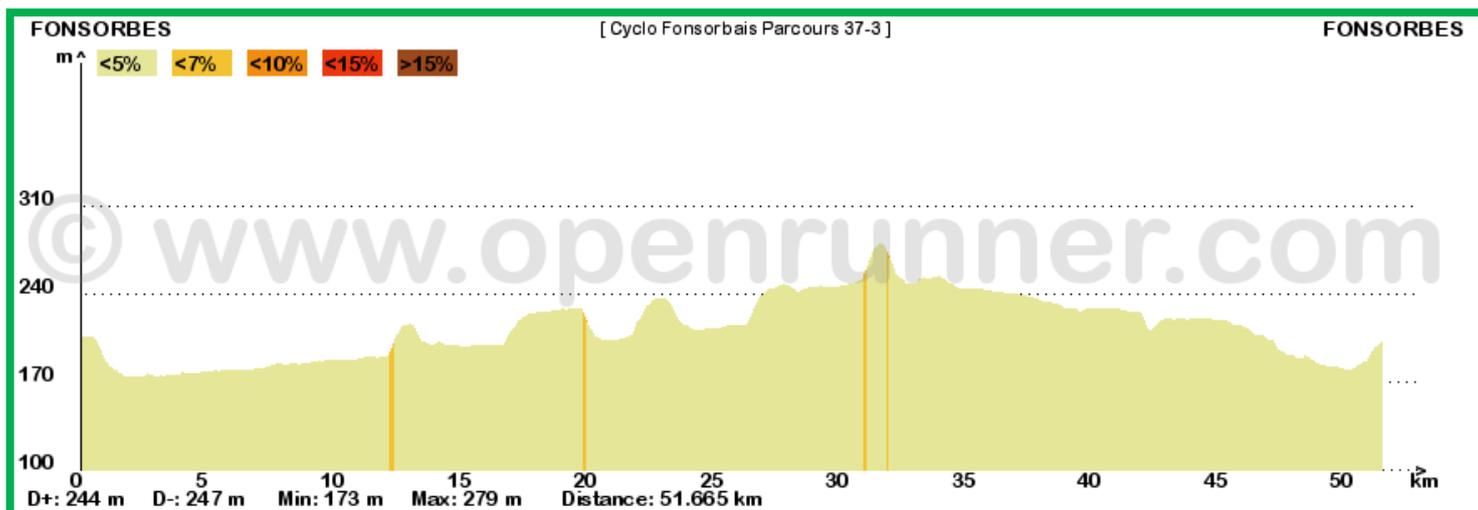
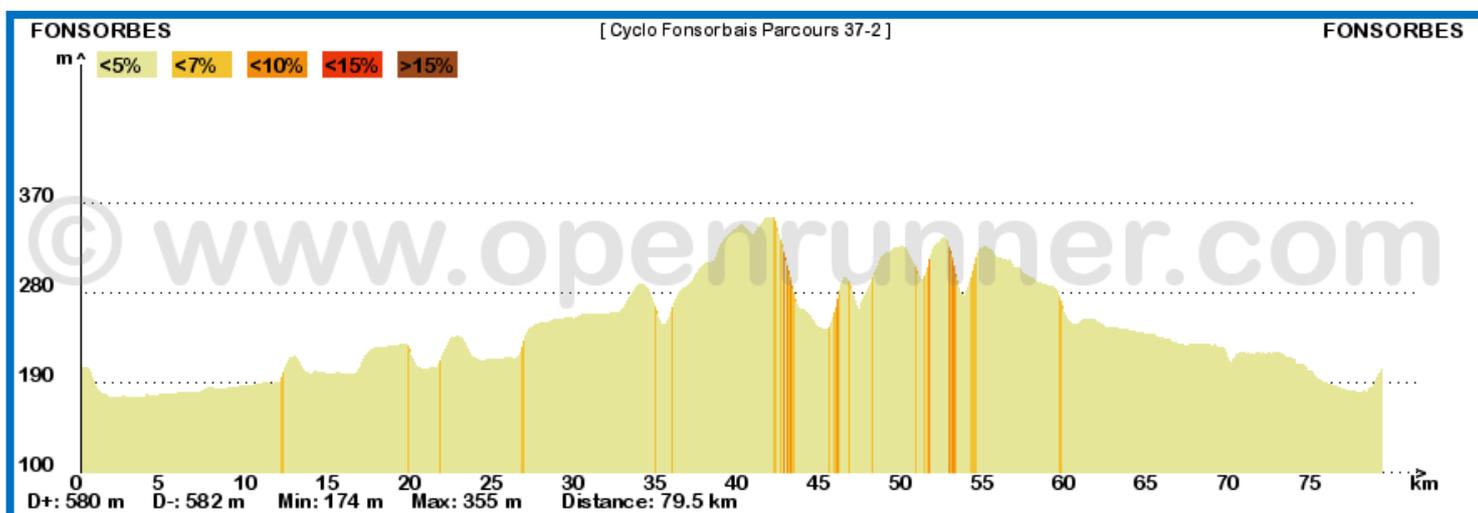
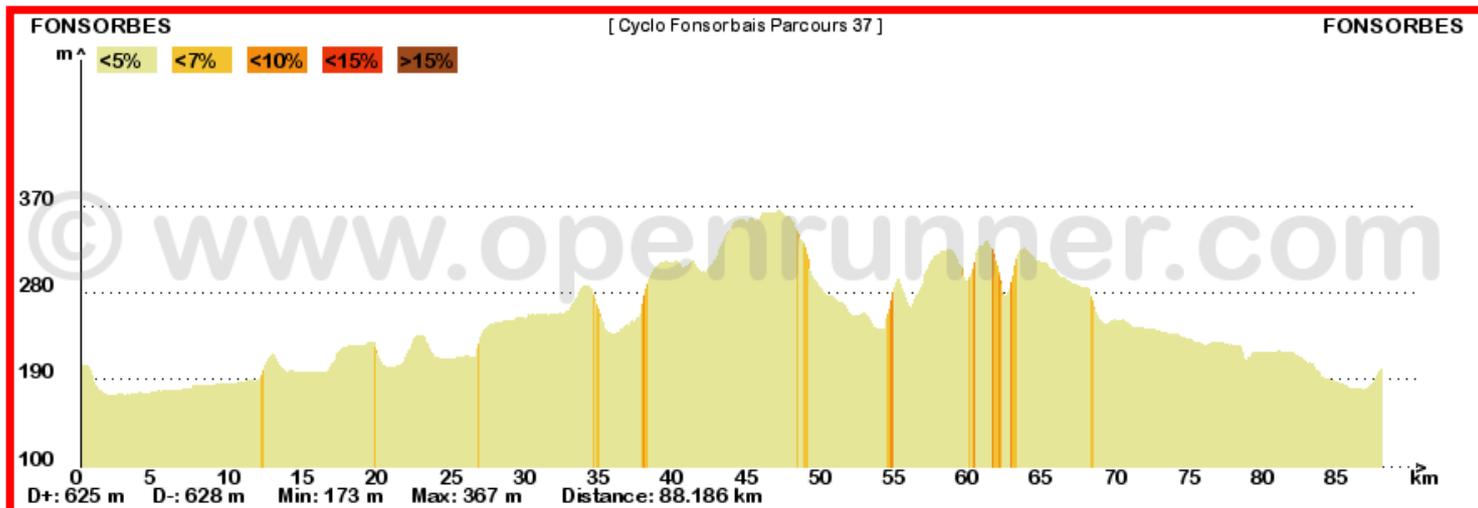
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1110694>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1110707>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1110712>





**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1289691>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1403775>

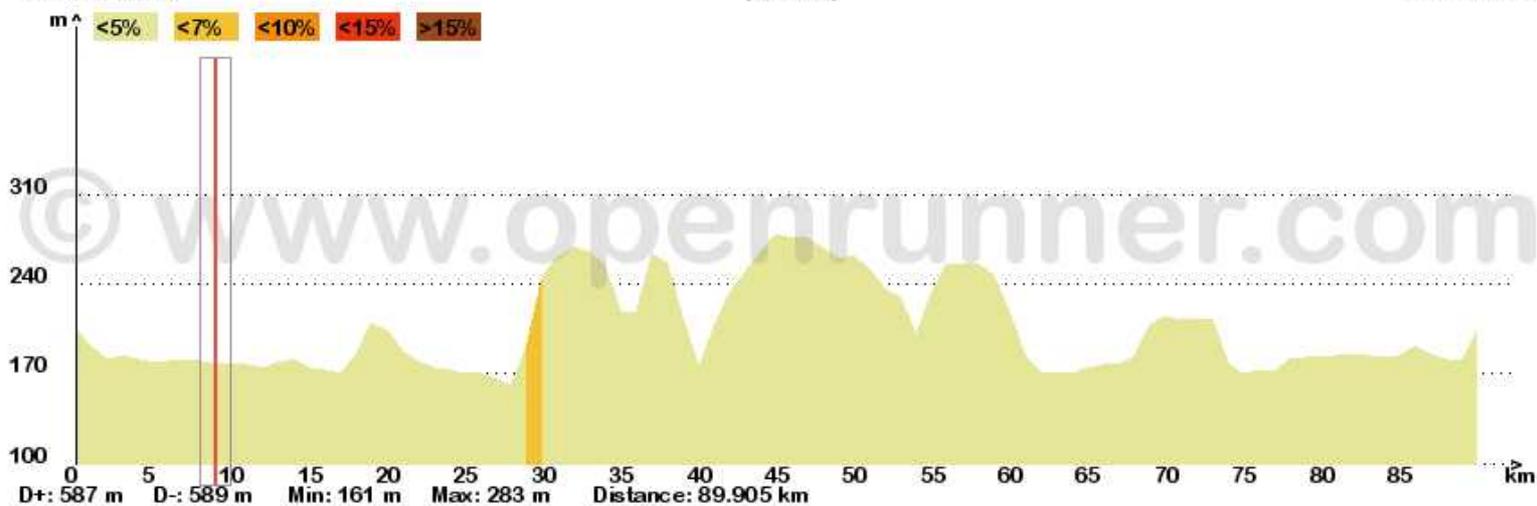
**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1289689>



FONSORBES

[No 45-1]

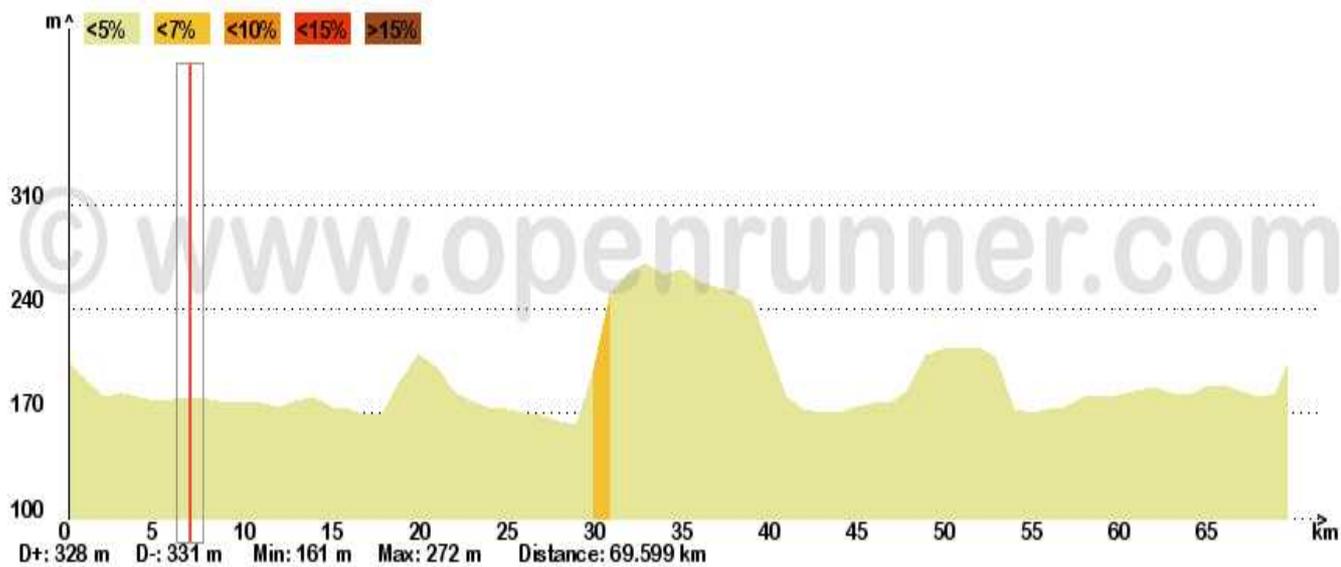
FONSORBES



FONSORBES

[No 45-2]

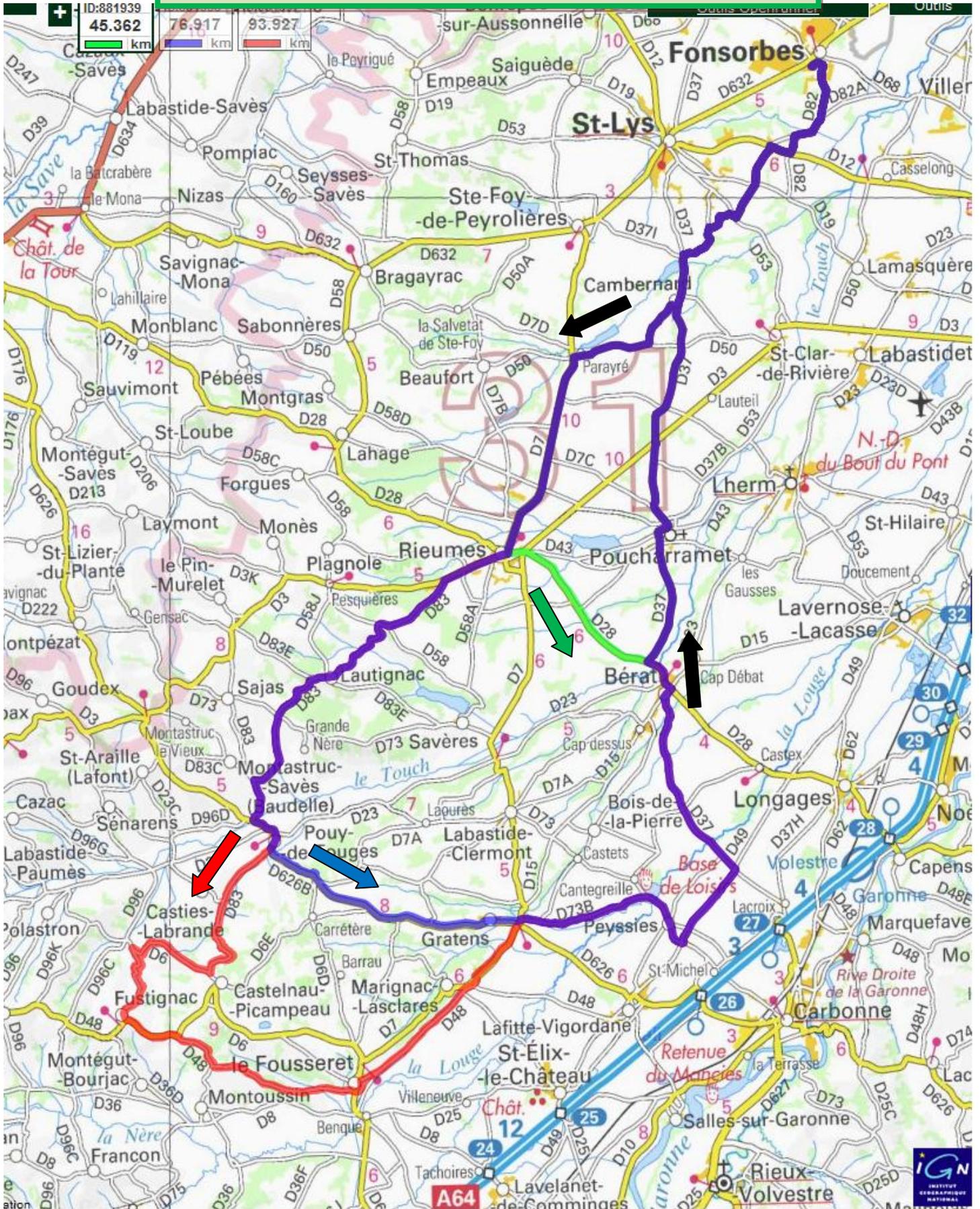
FONSORBES

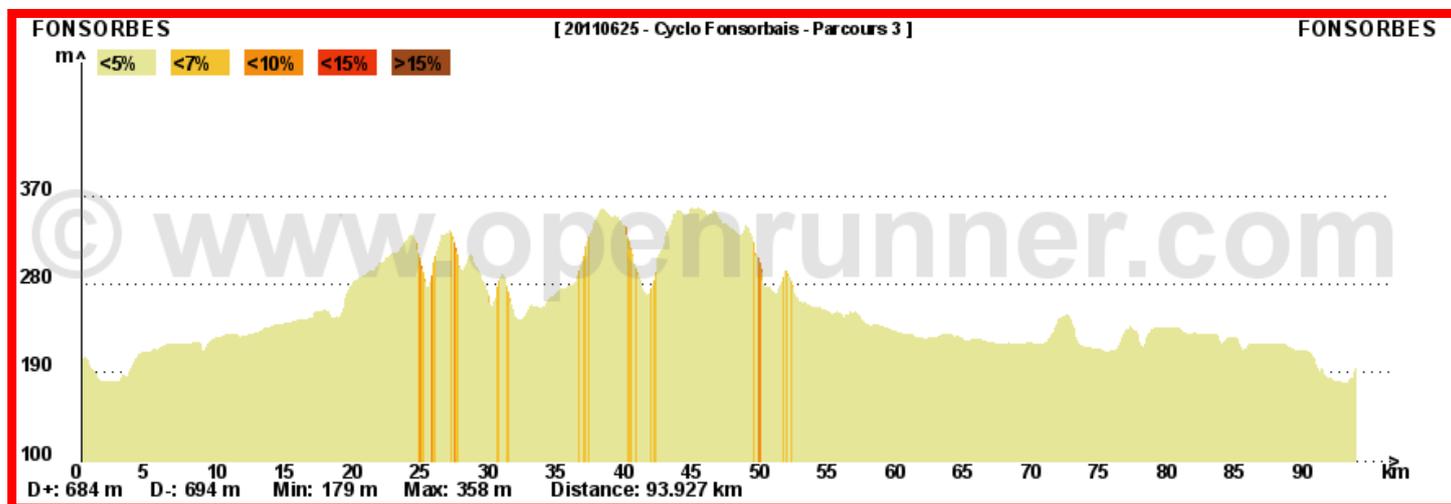
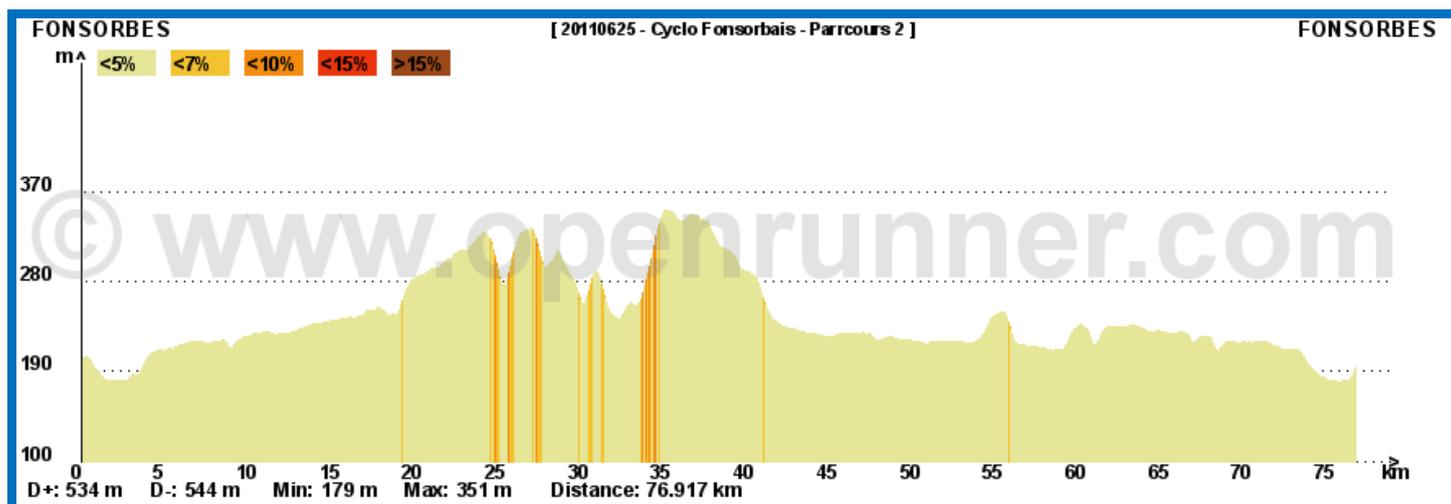
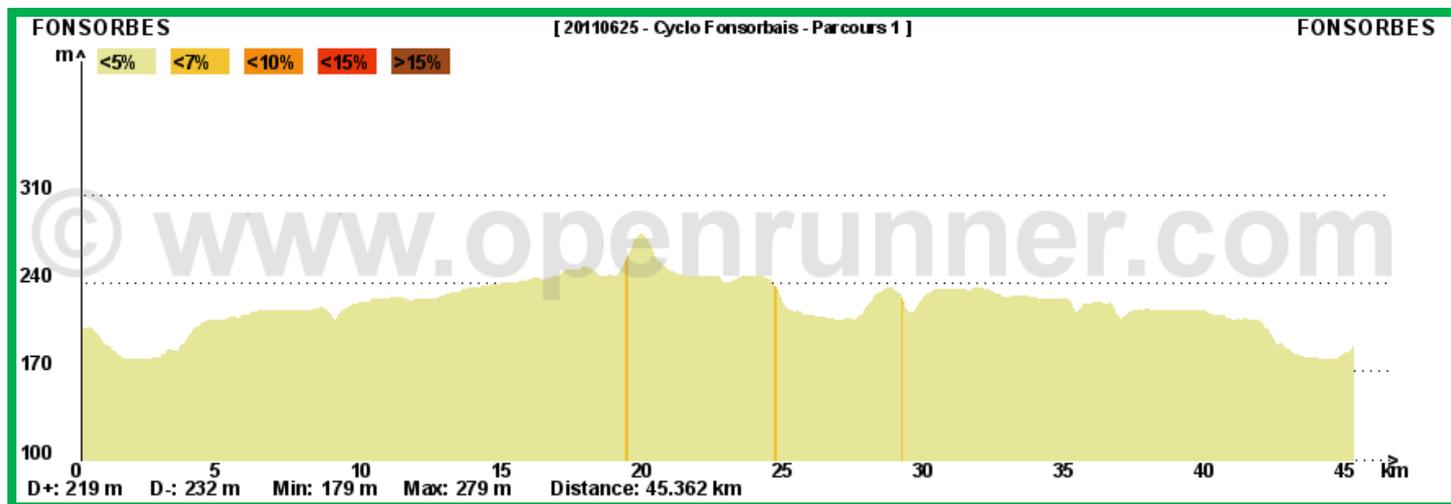


**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1384243>

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1384233>





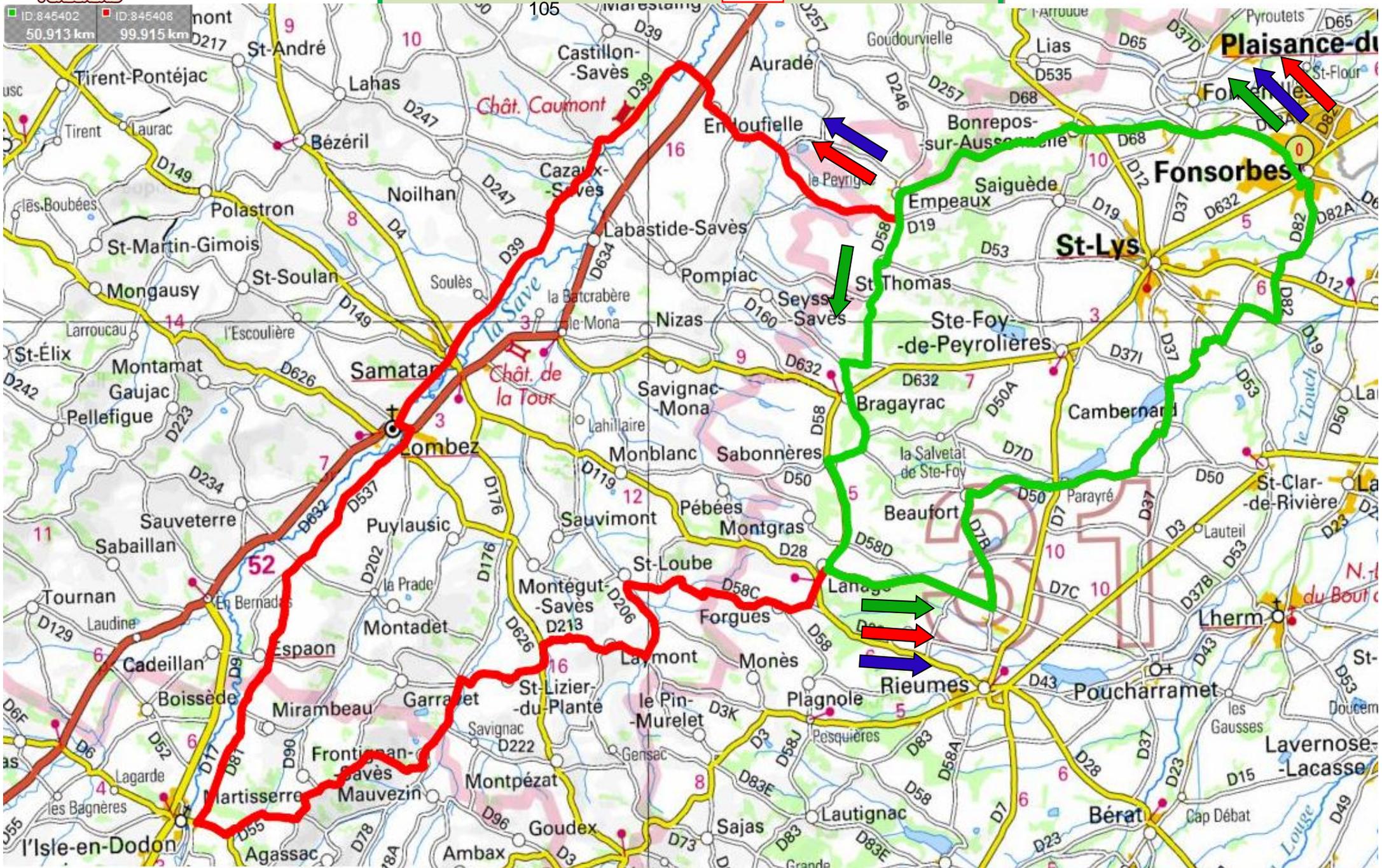
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

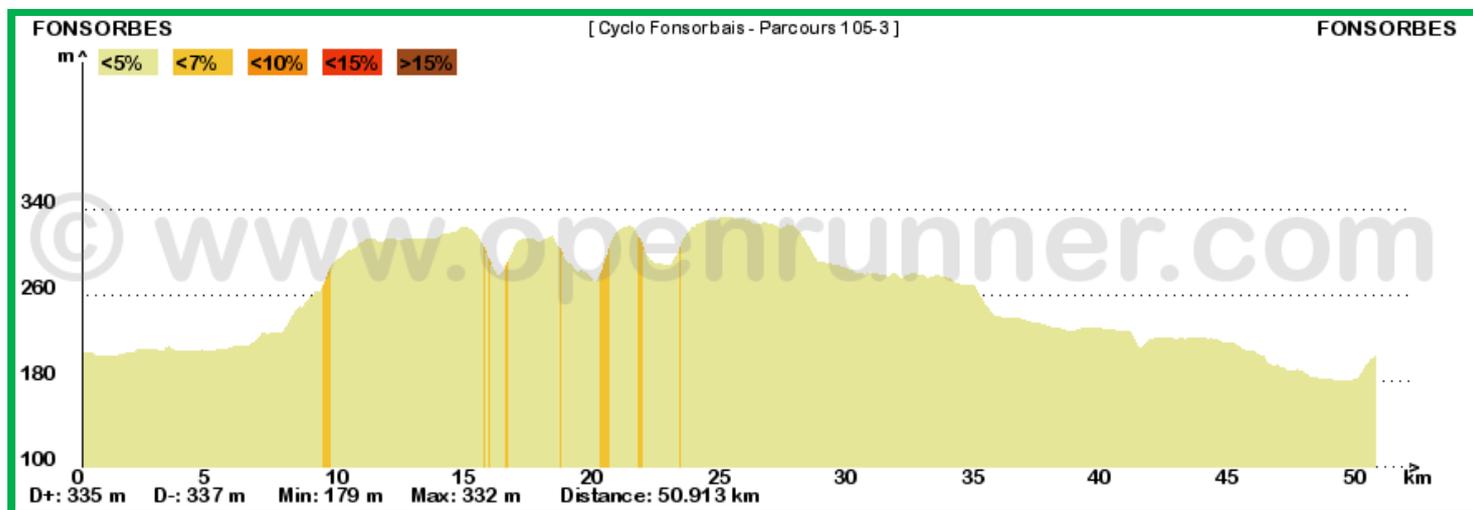
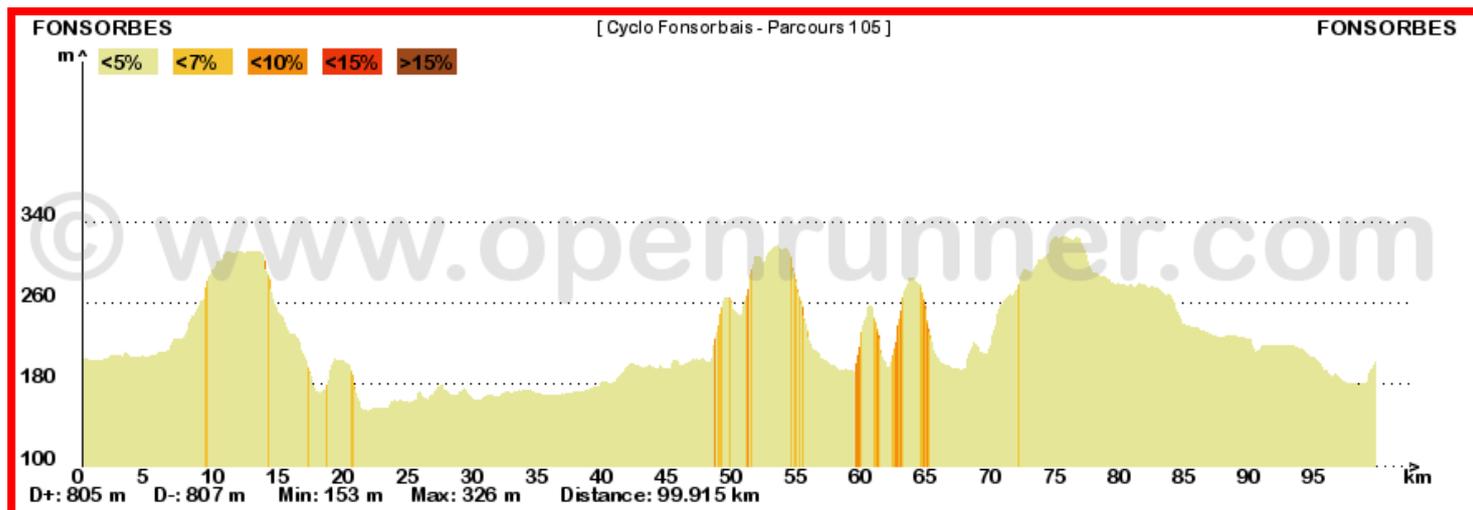
**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=881939>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=881938>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=881937>

ID.845402 50.913 km  
ID.845408 99.915 km

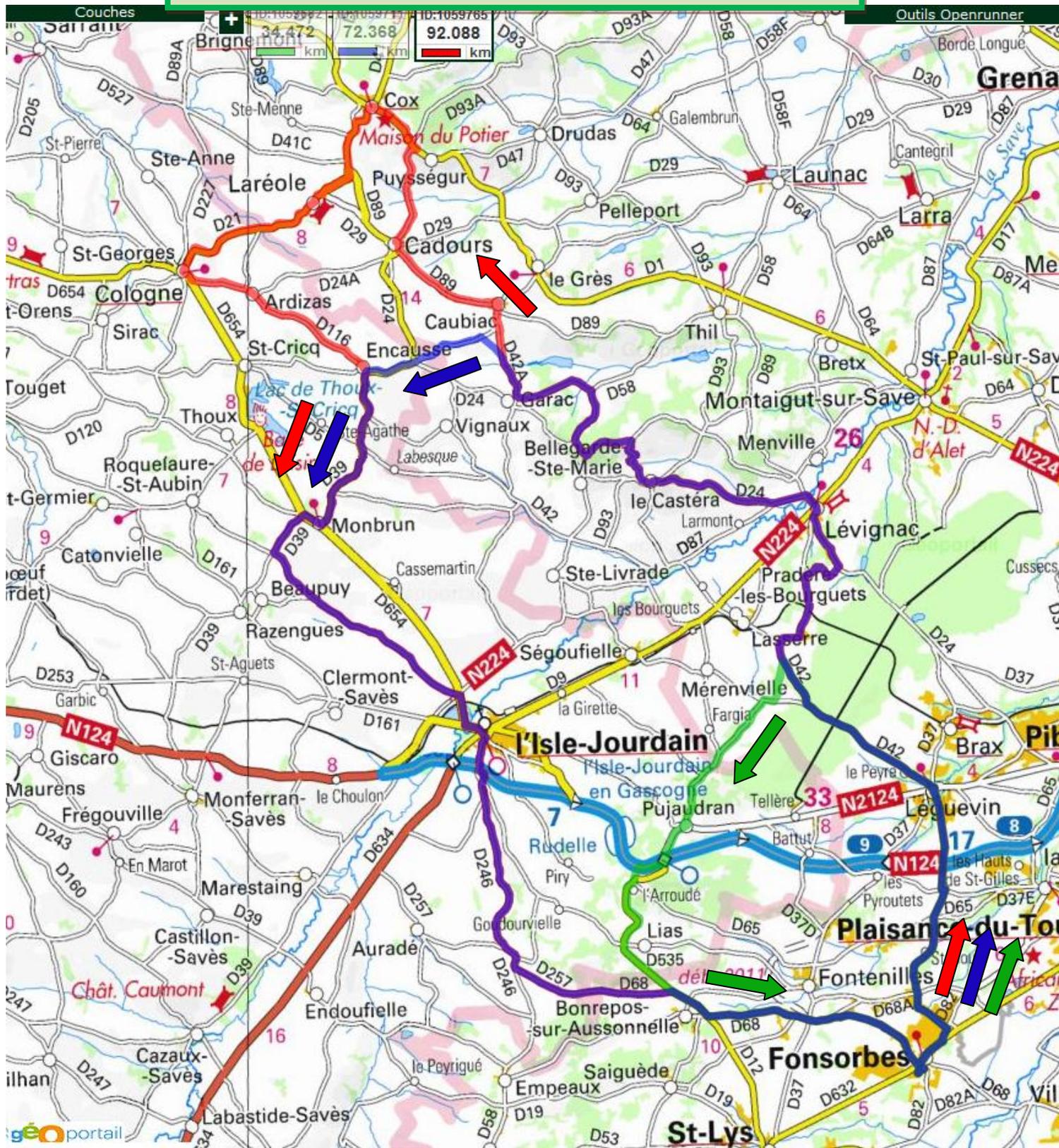


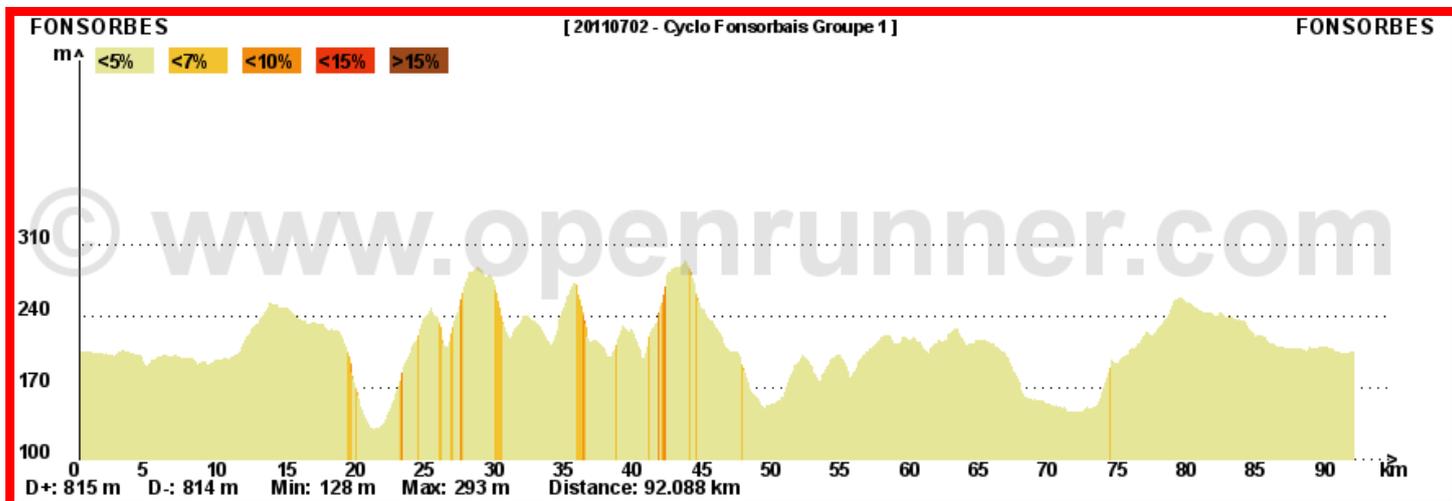
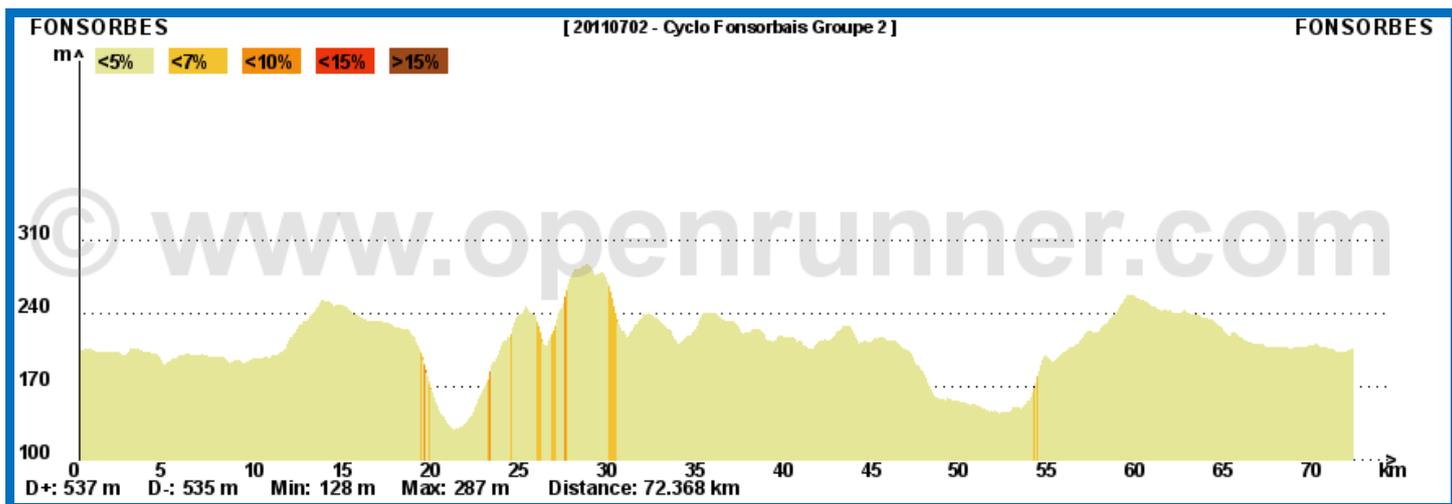
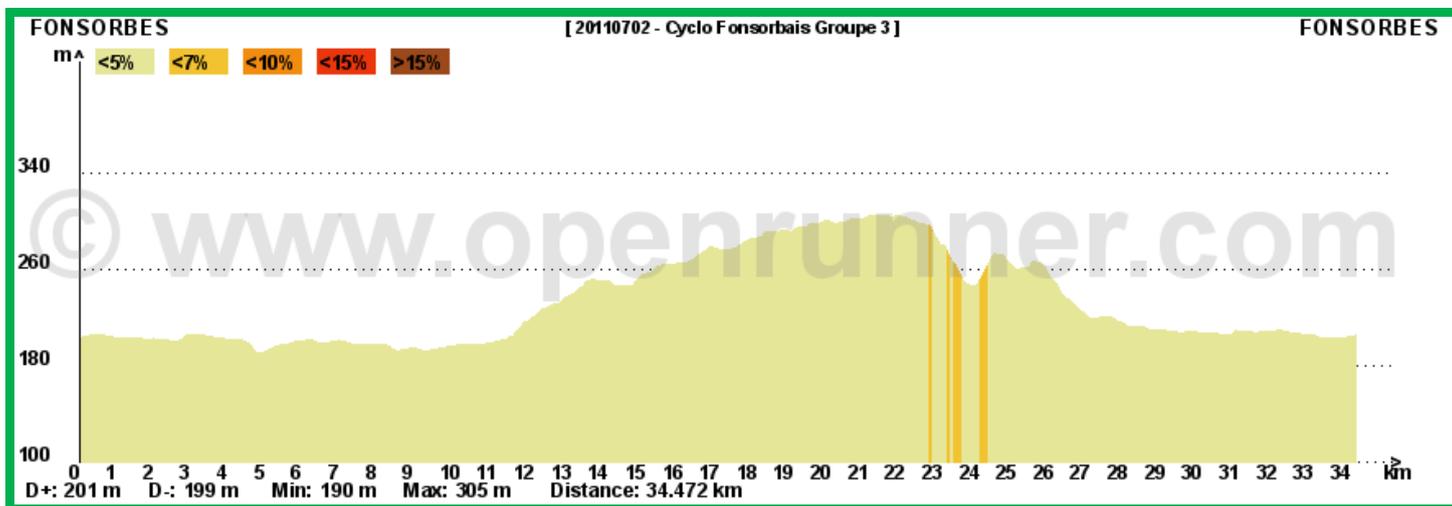


**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours Groupe 1 & 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=845402>

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=845408>



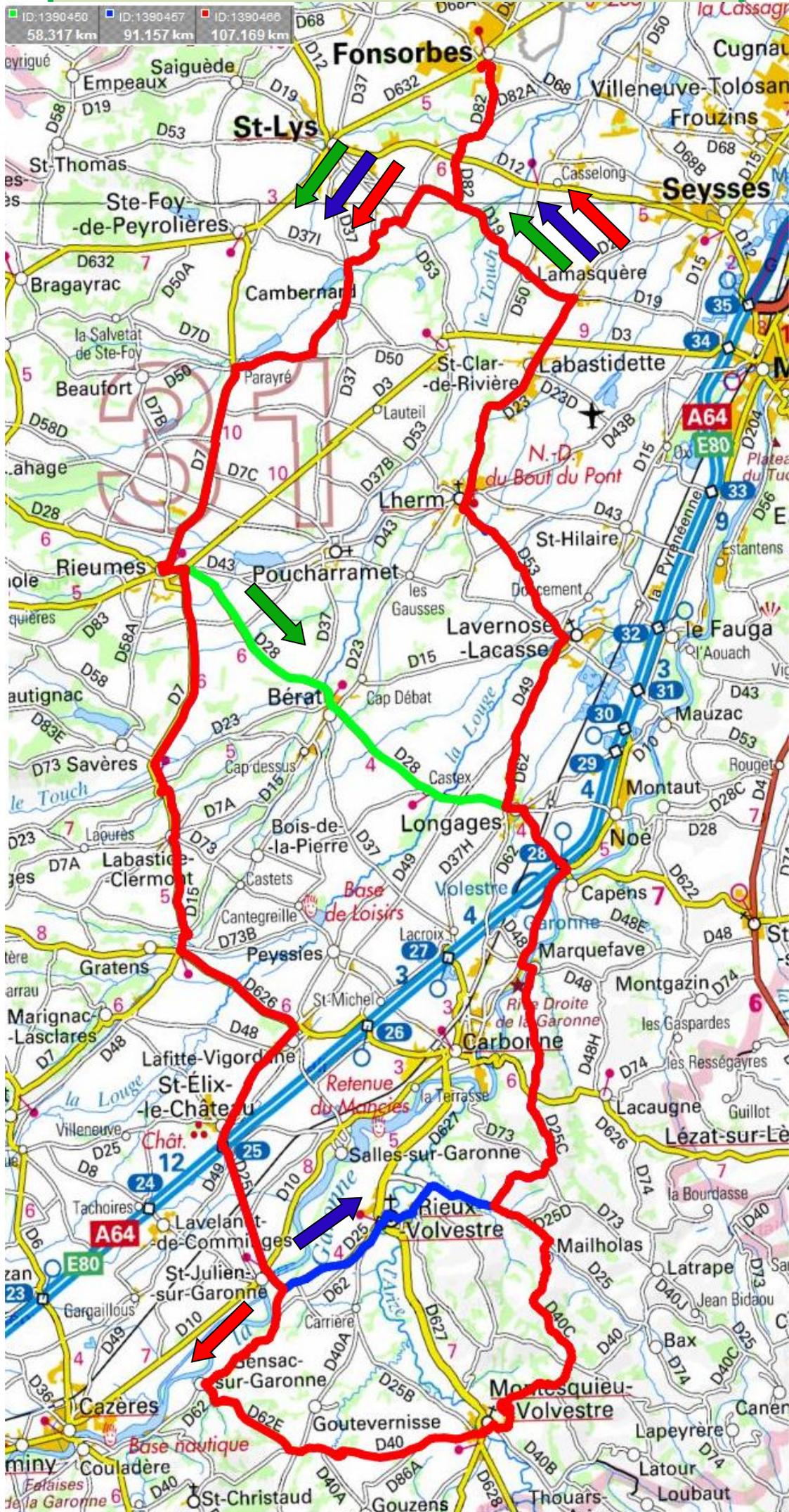


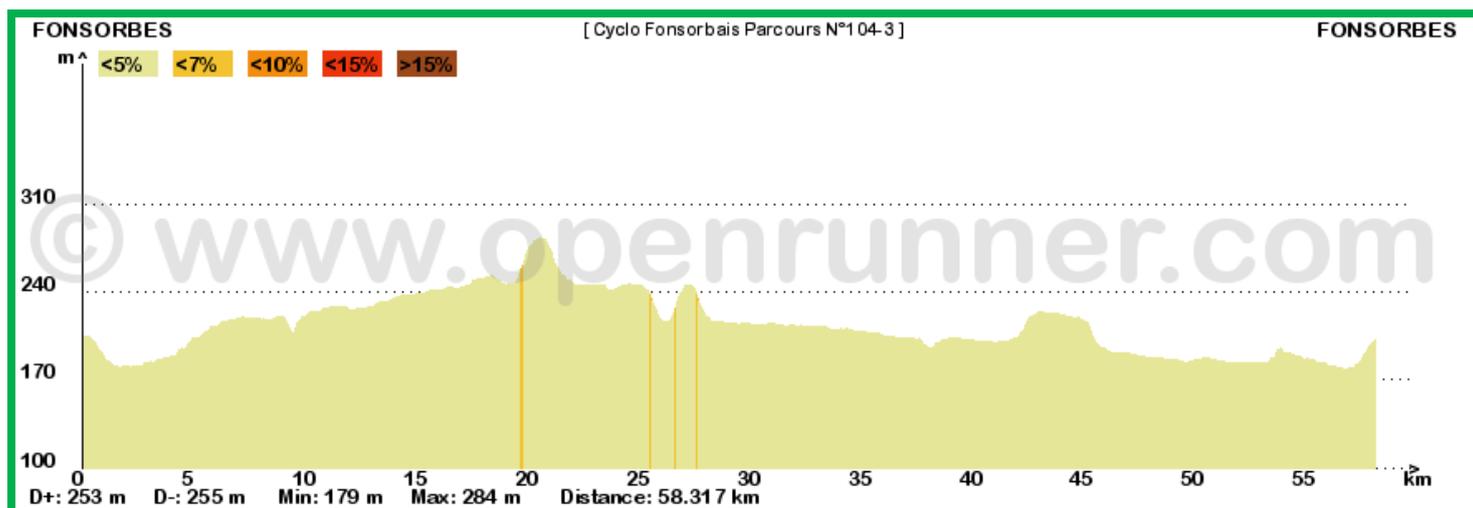
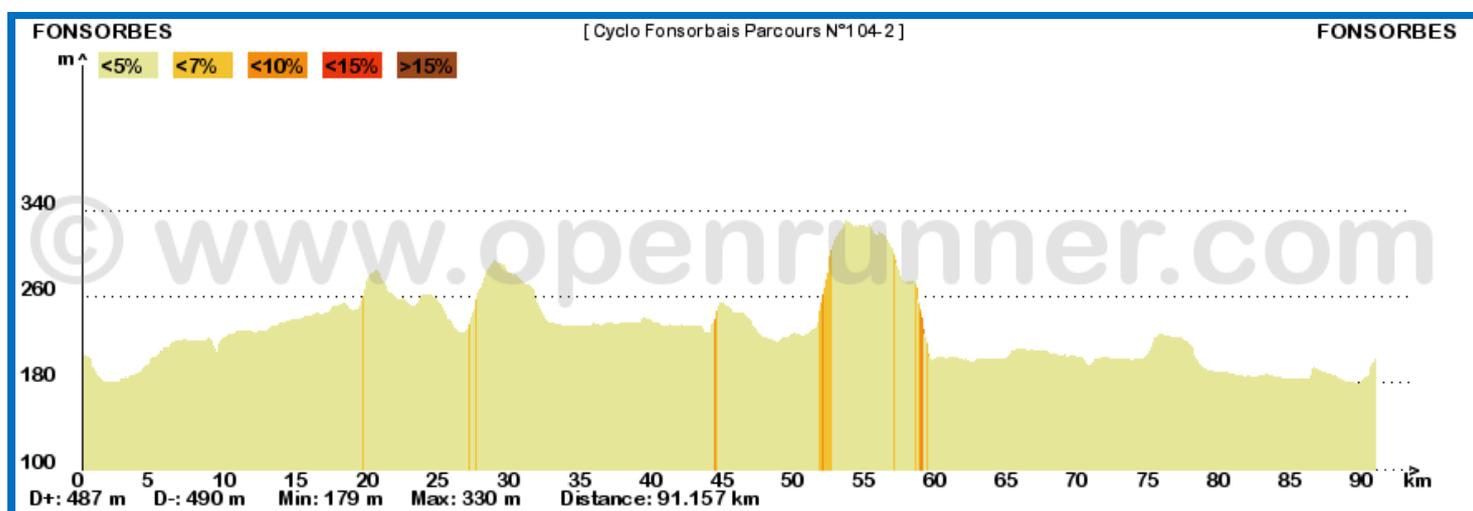
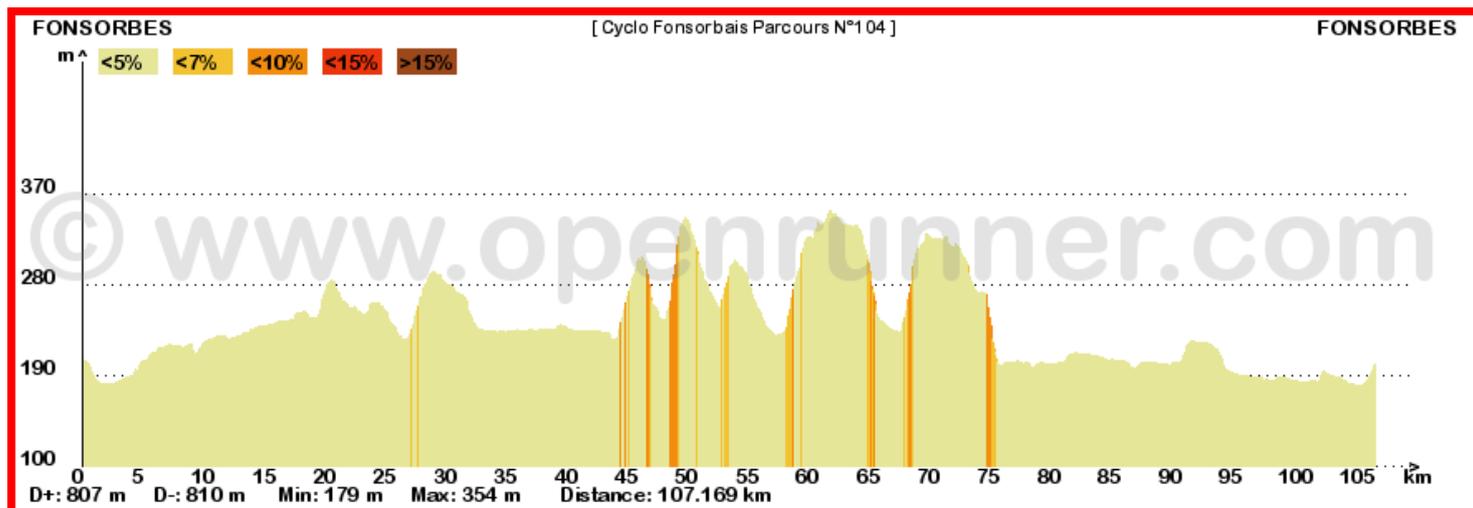
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1059682>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1059711>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1059765>





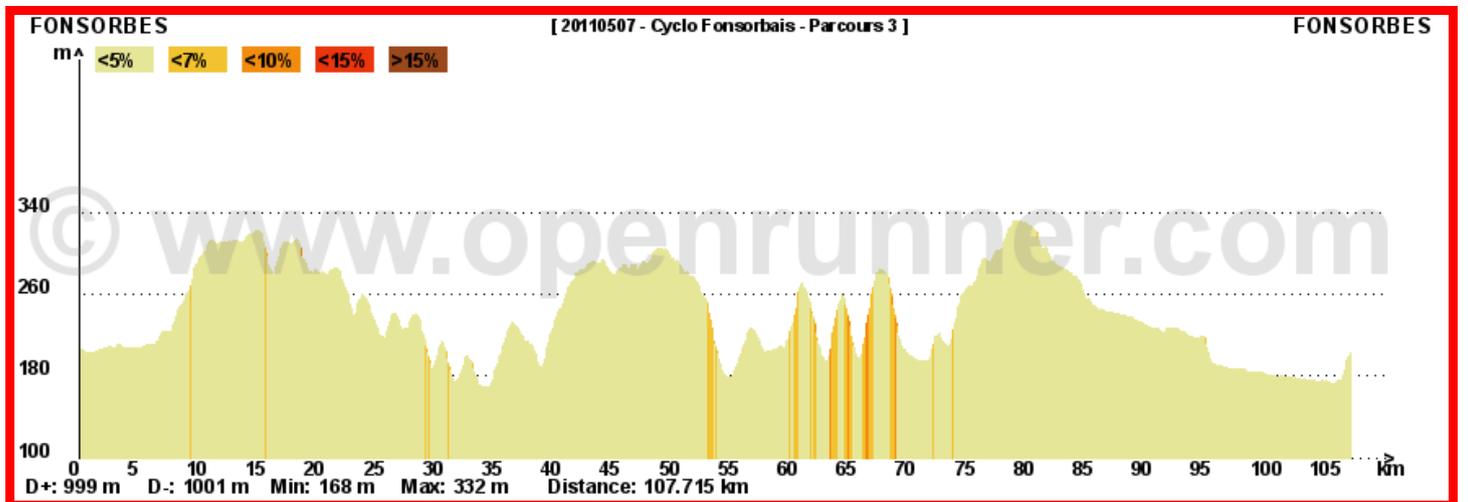
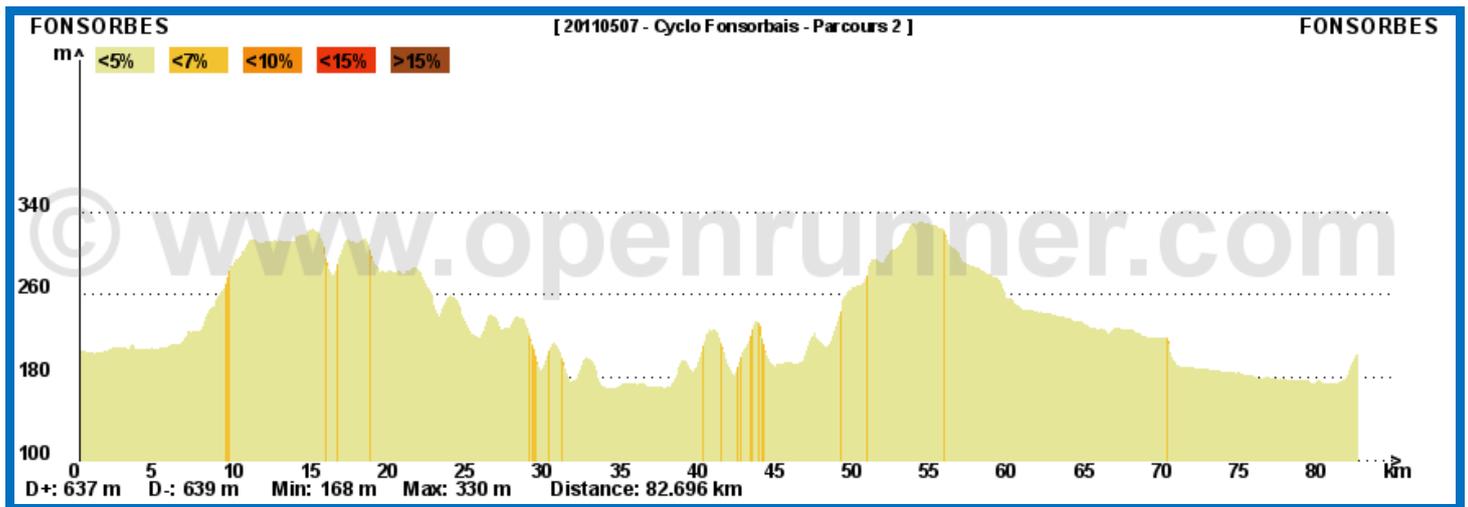
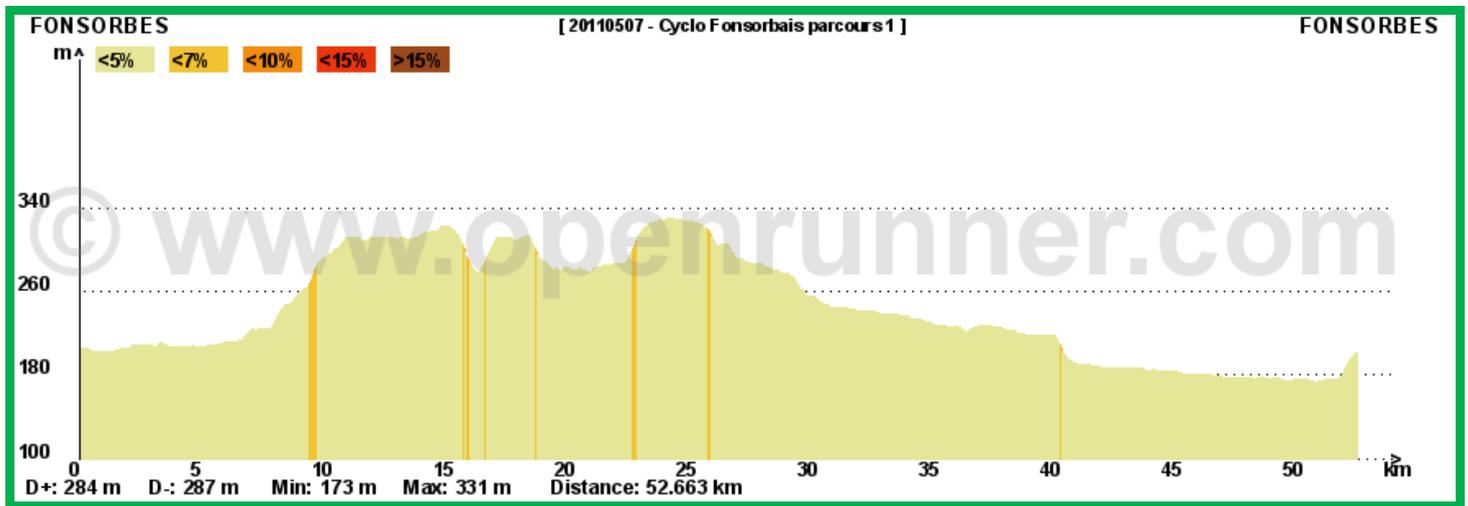
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1390466>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1390457>

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1390450>





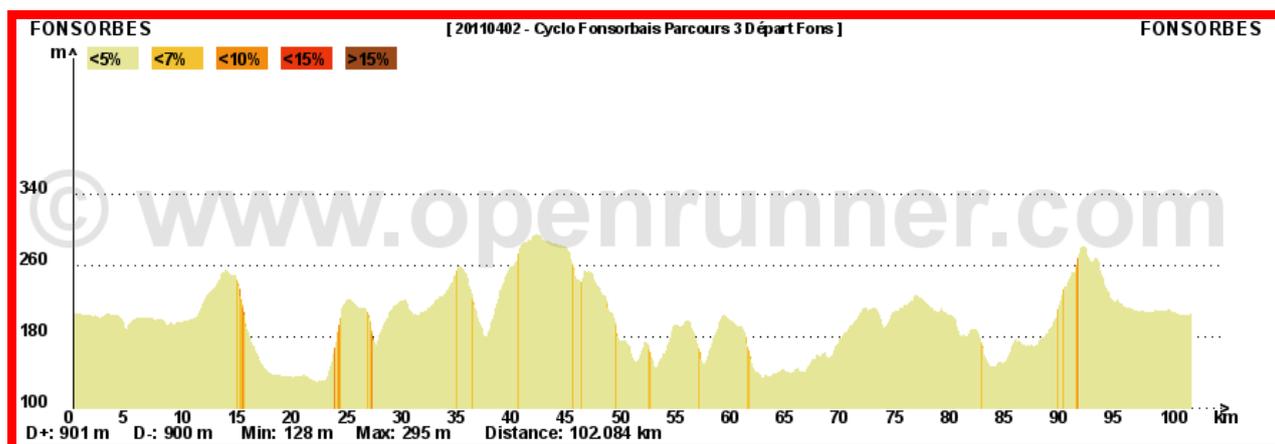
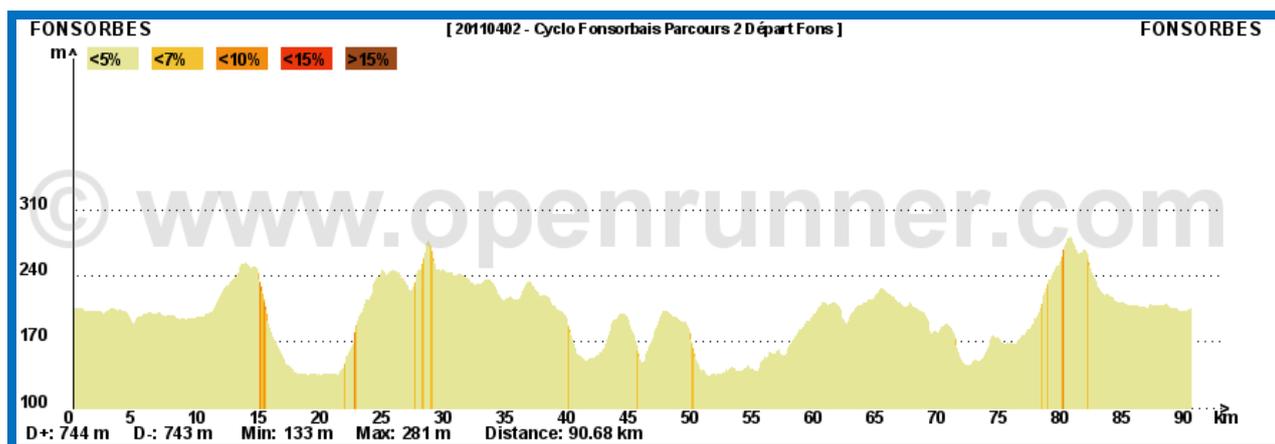
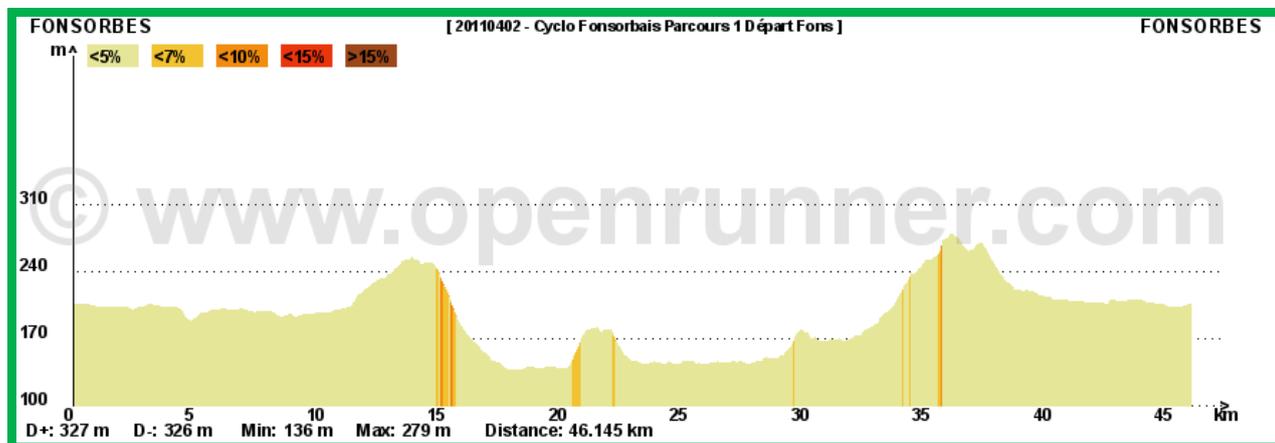
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=865850>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=865877>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=865897>



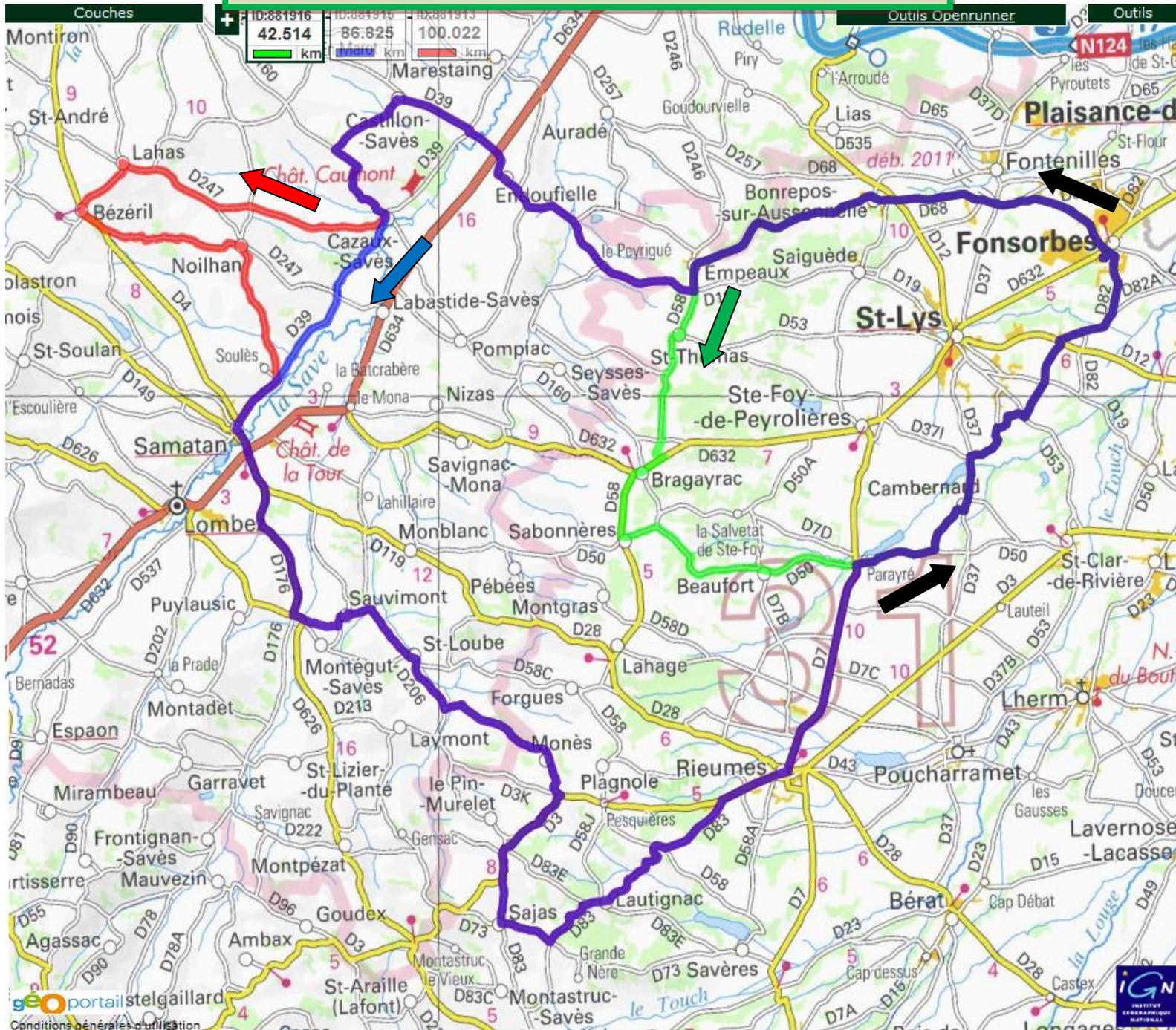


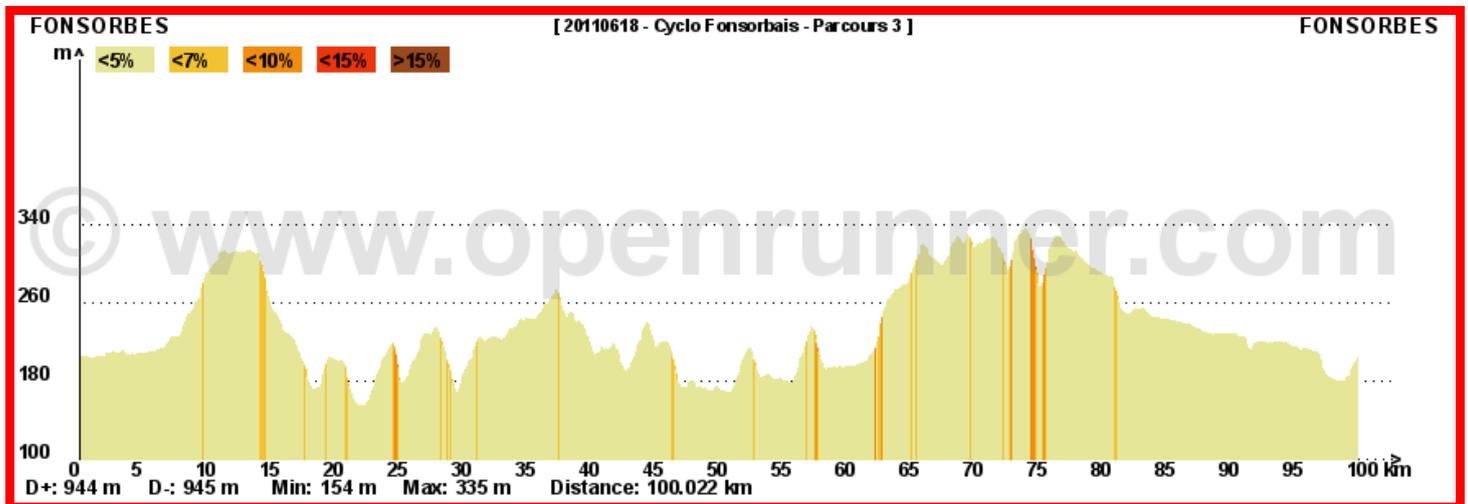
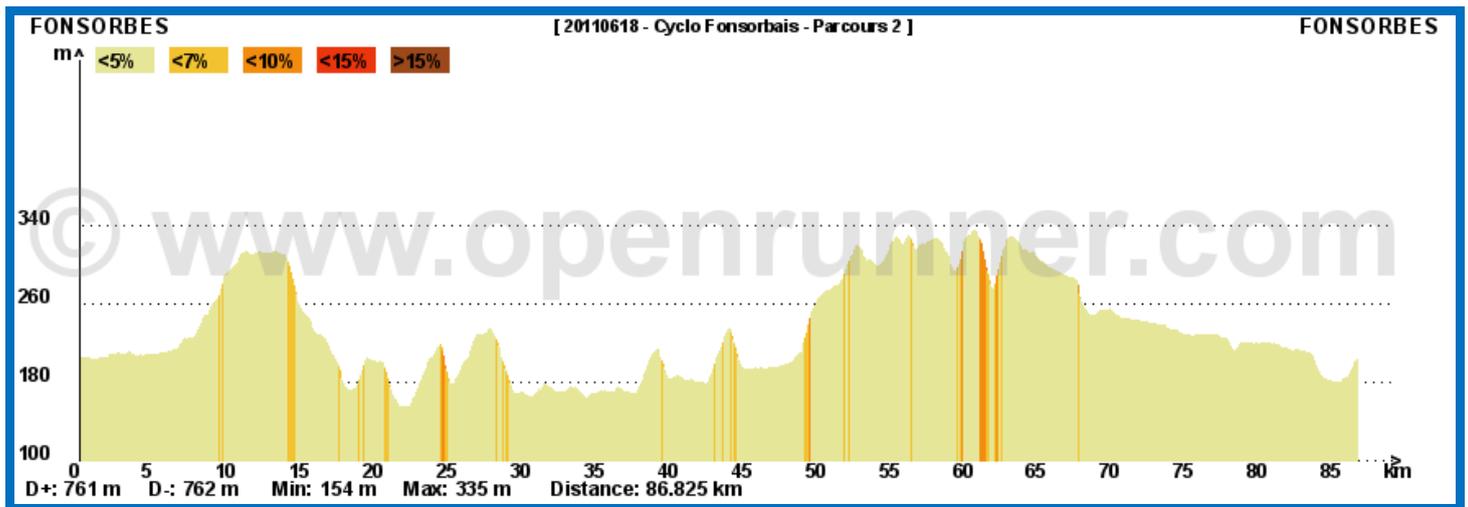
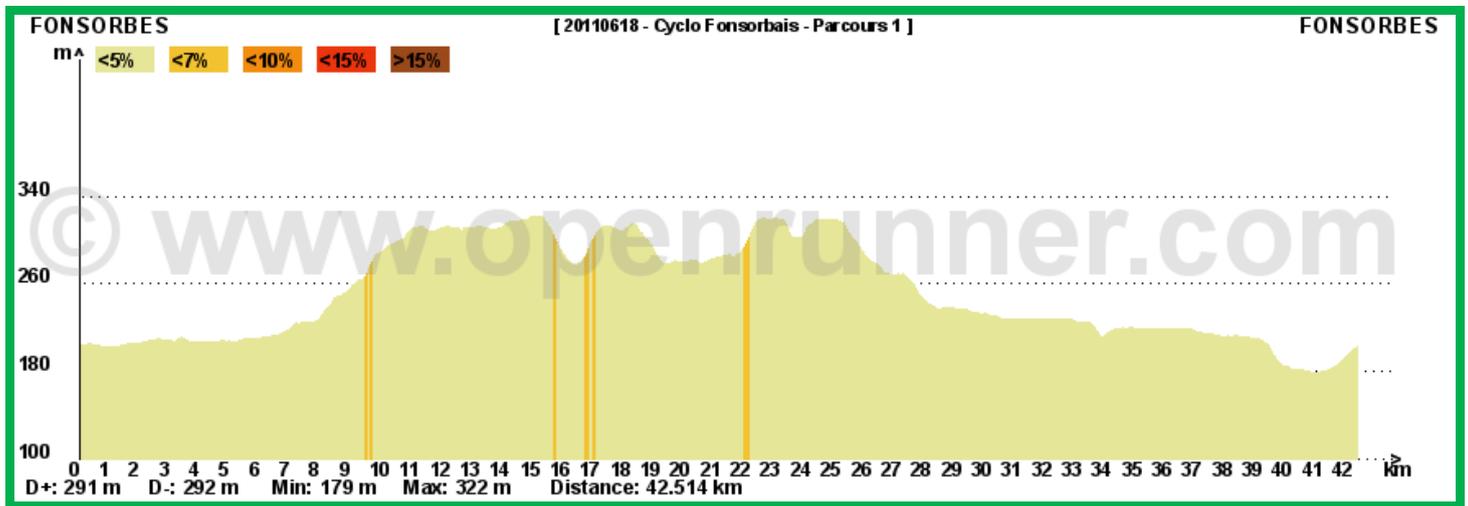
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=852419>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=852428>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=852438>





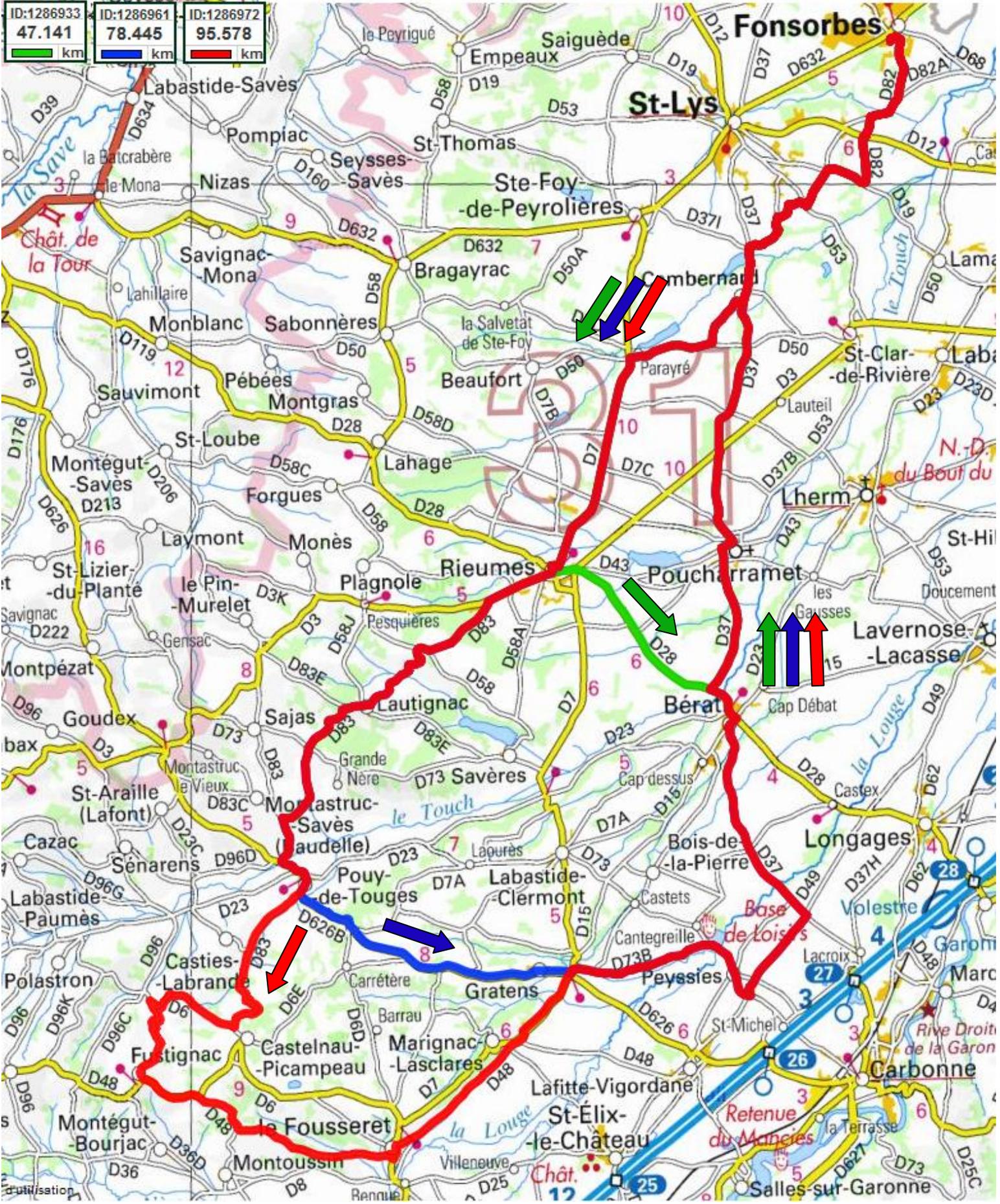
Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :

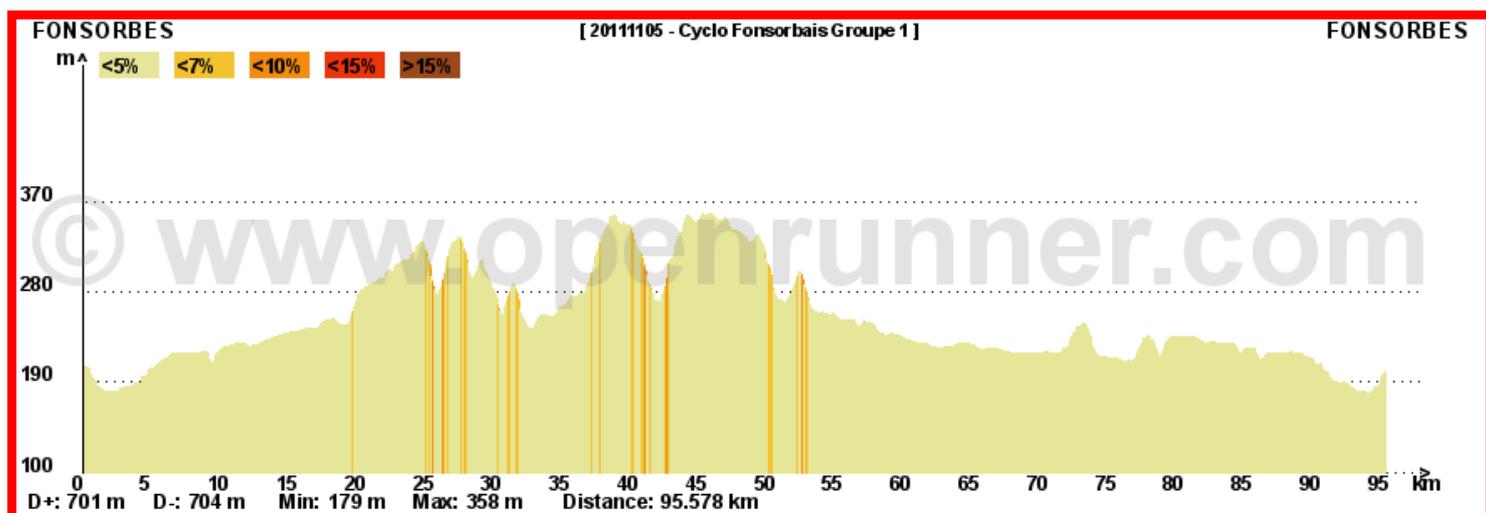
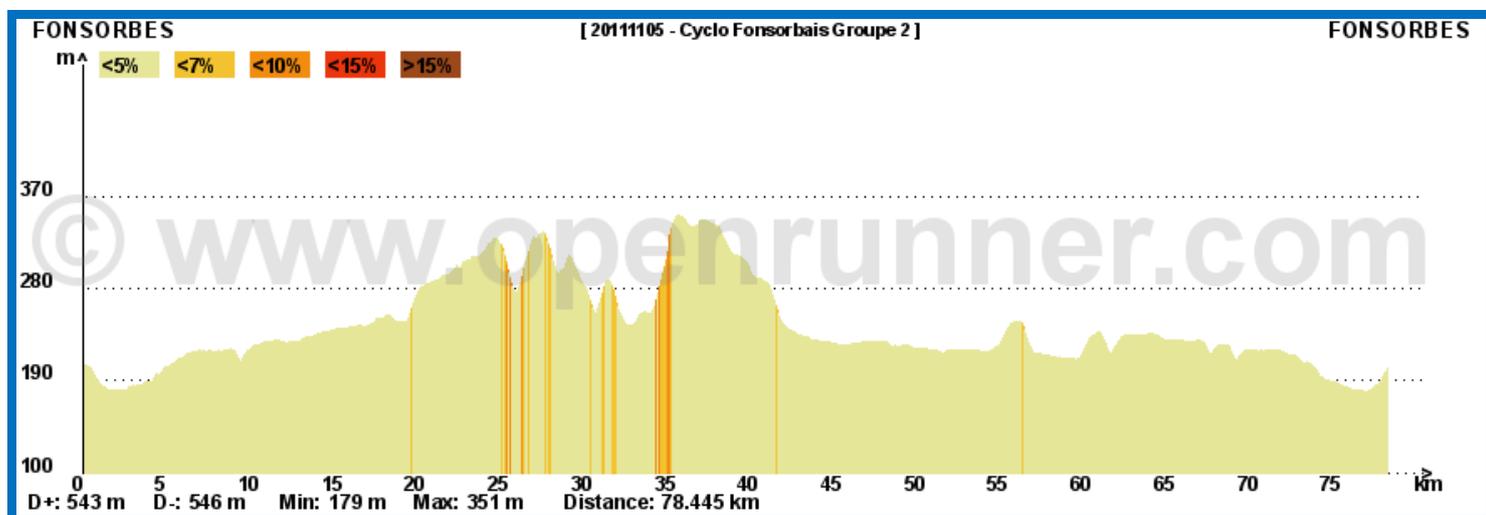
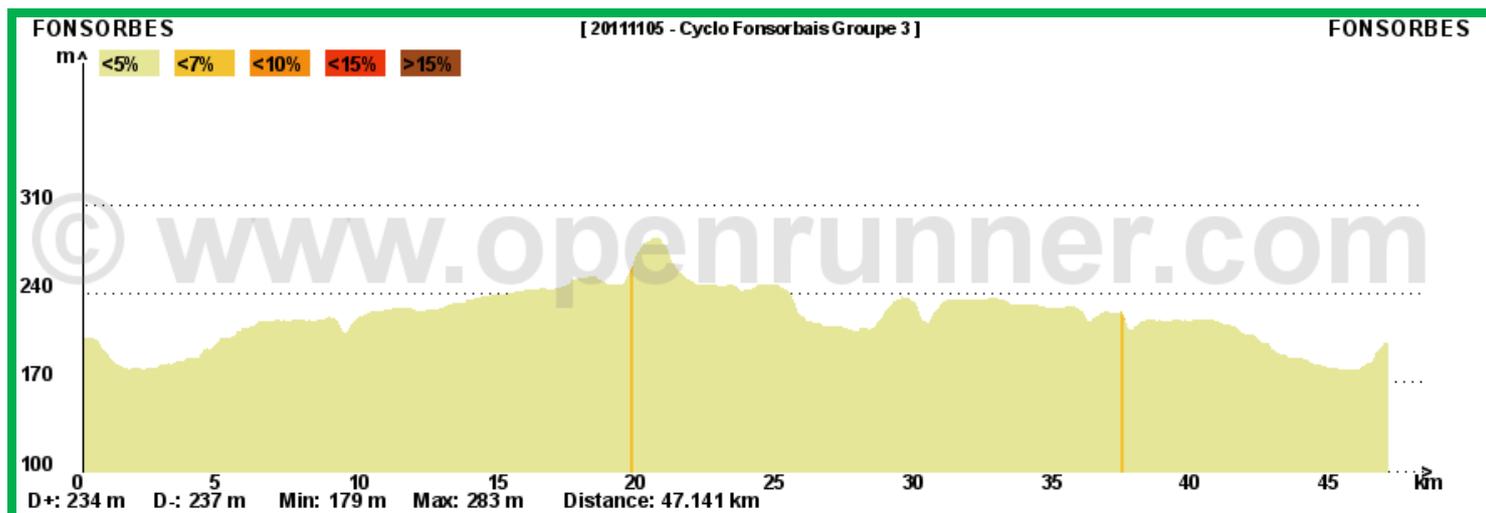
Parcours 1 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=881916>

Parcours 2 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=881915>

Parcours 3 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=881913>

ID:1286933	ID:1286961	ID:1286972
47.141	78.445	95.578
km	km	km





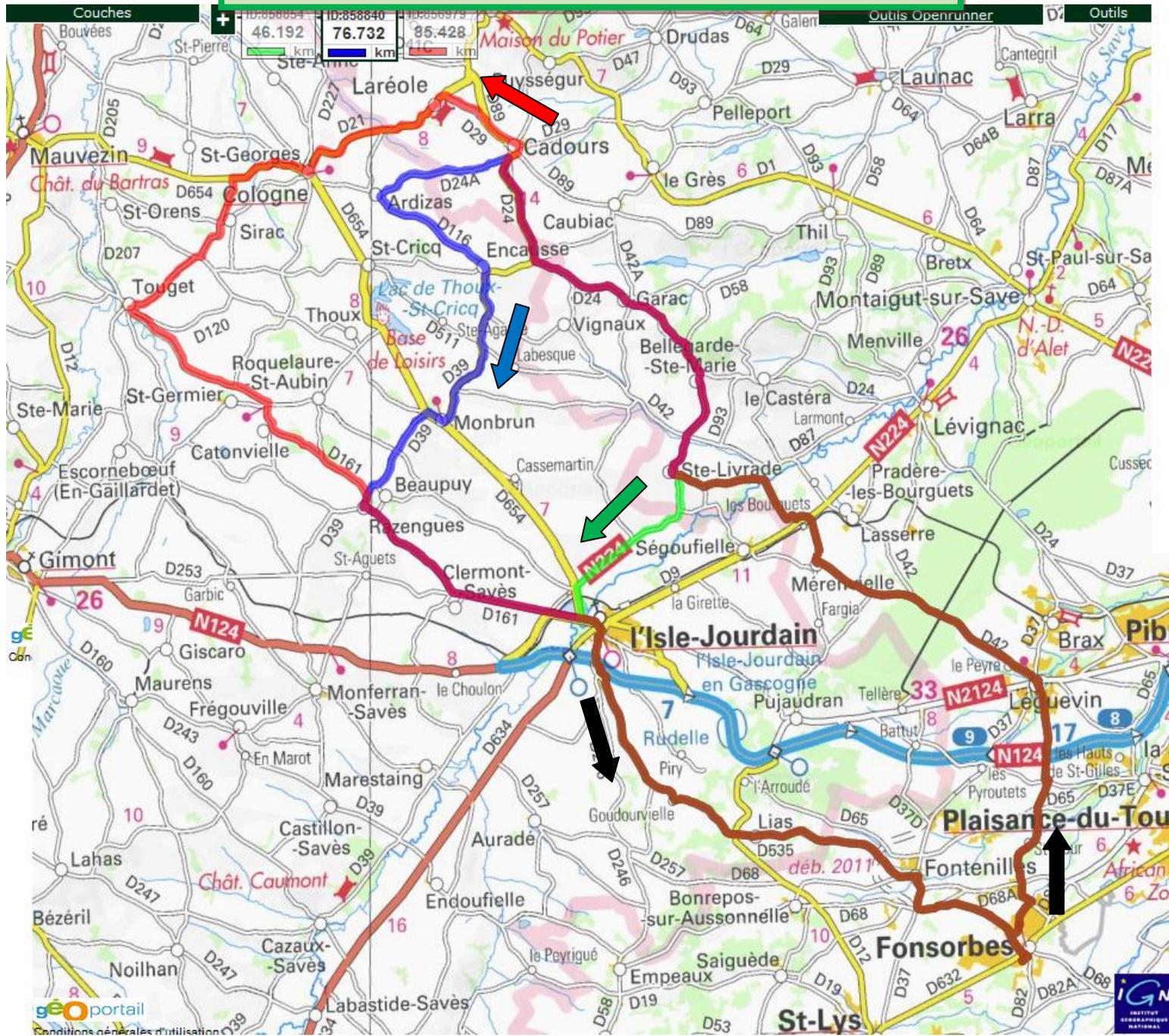
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

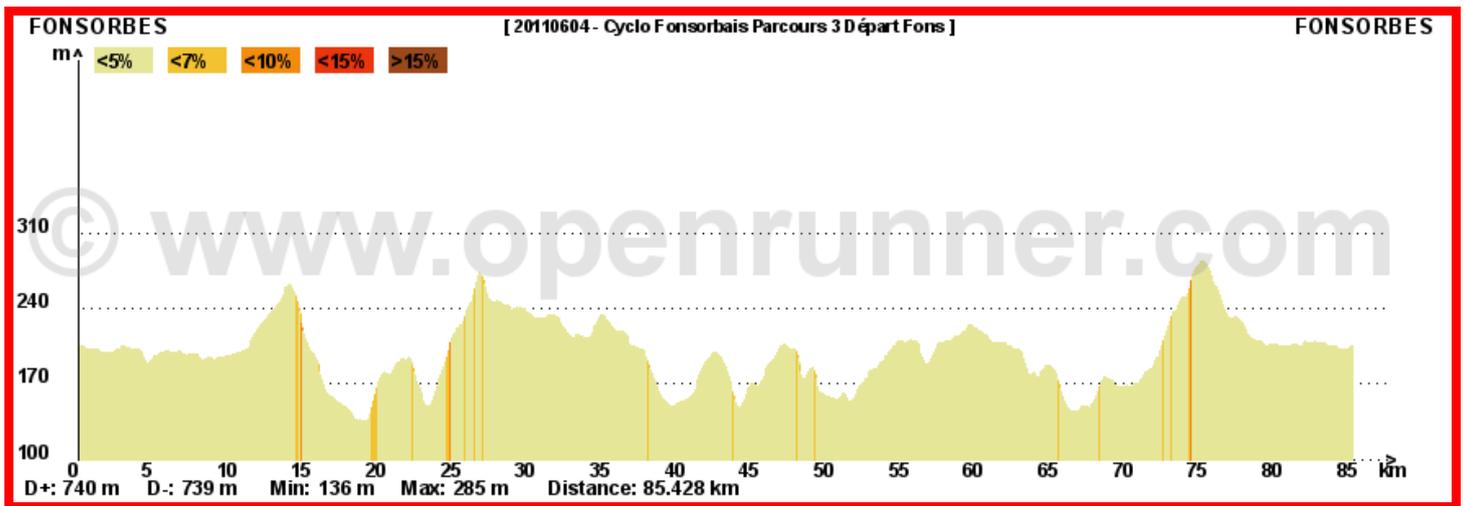
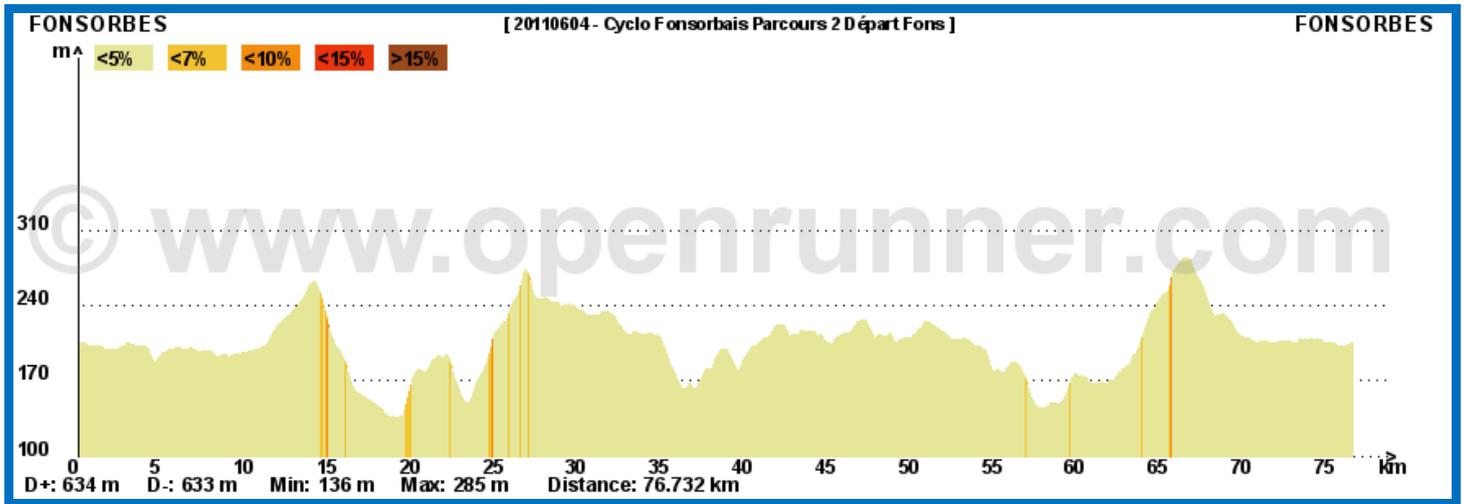
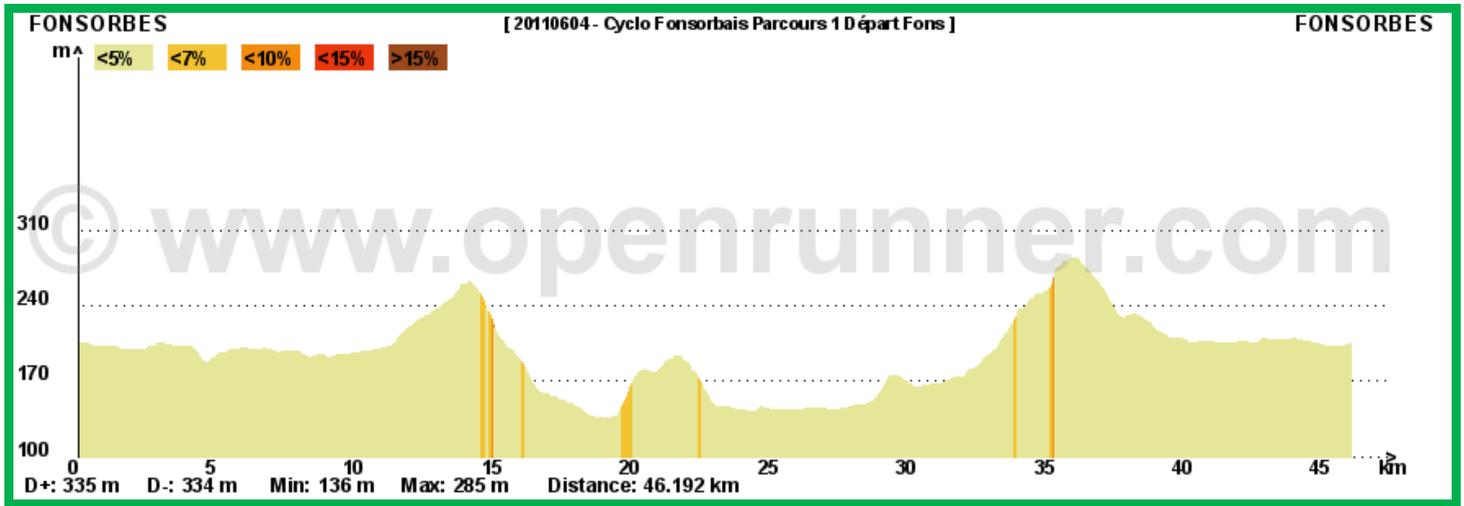
**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1286933>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1286961>

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1286972>

13/05 CYCLOFONSORBAIS N° 14





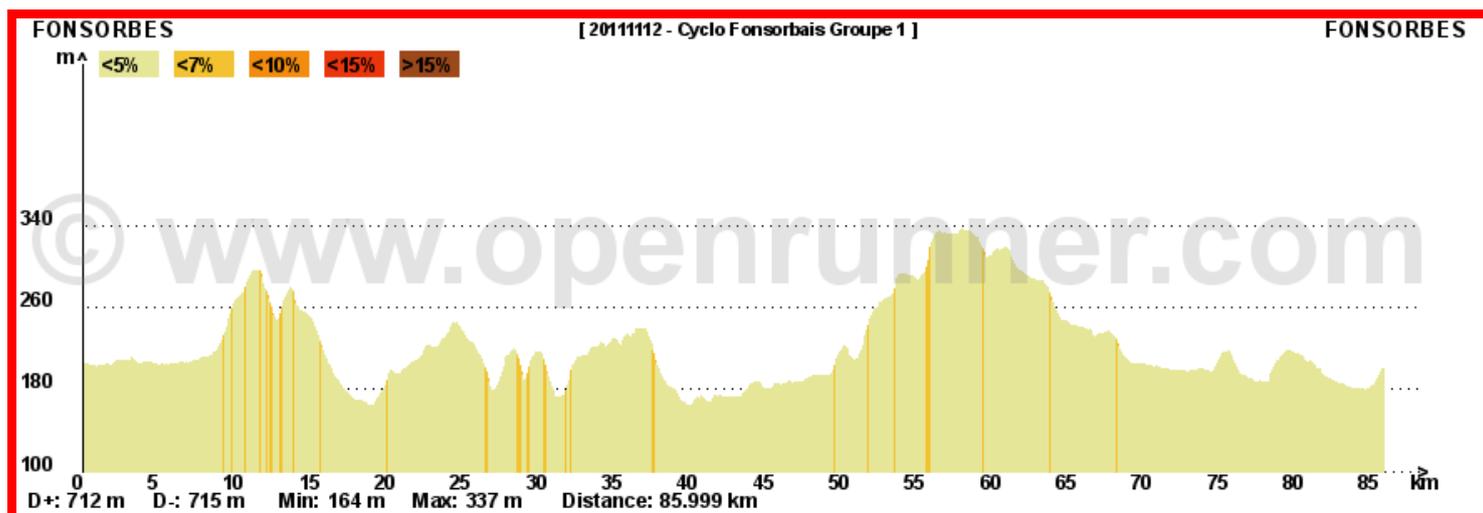
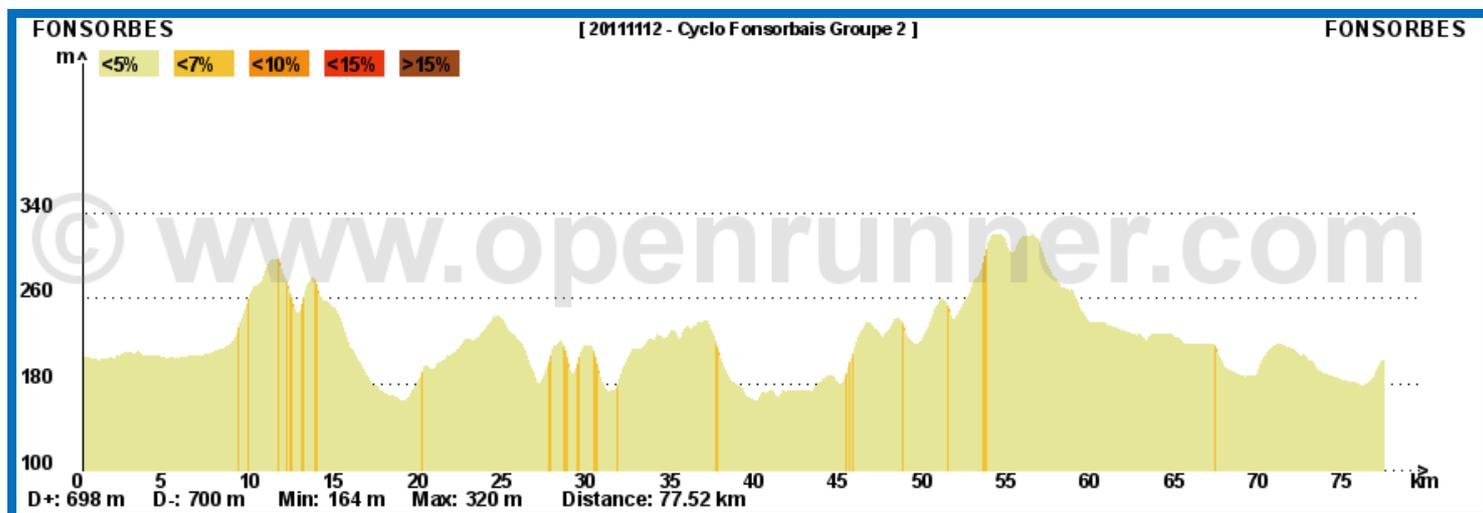
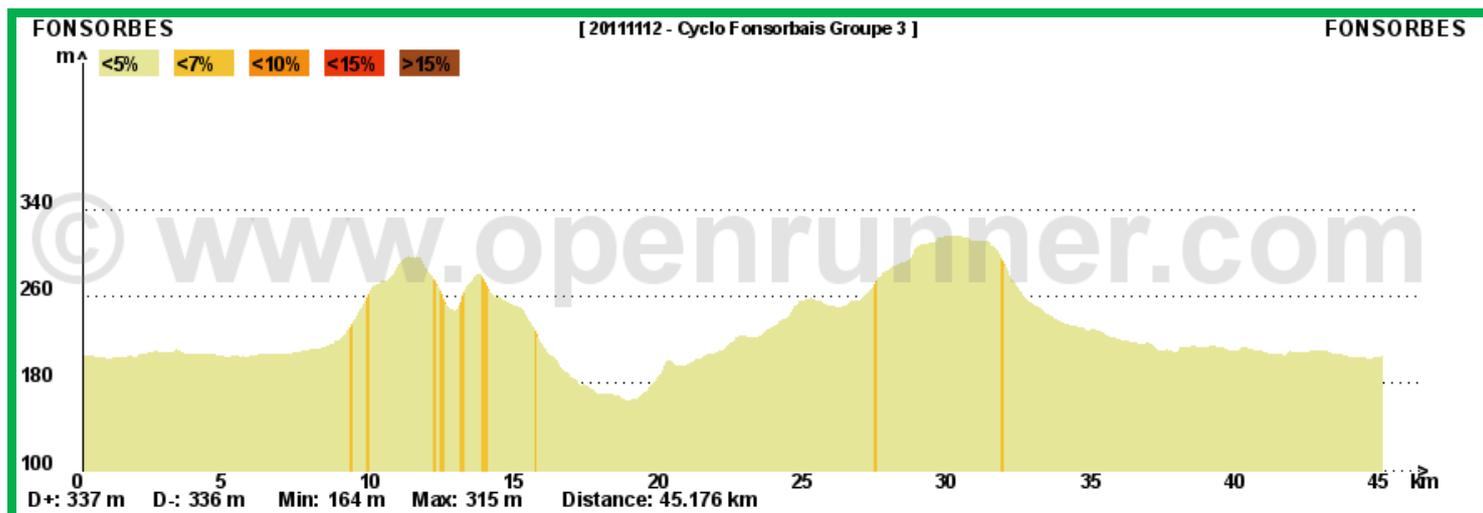
Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :

Parcours 1 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=858854>

Parcours 2 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=858840>

Parcours 3 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=856979>





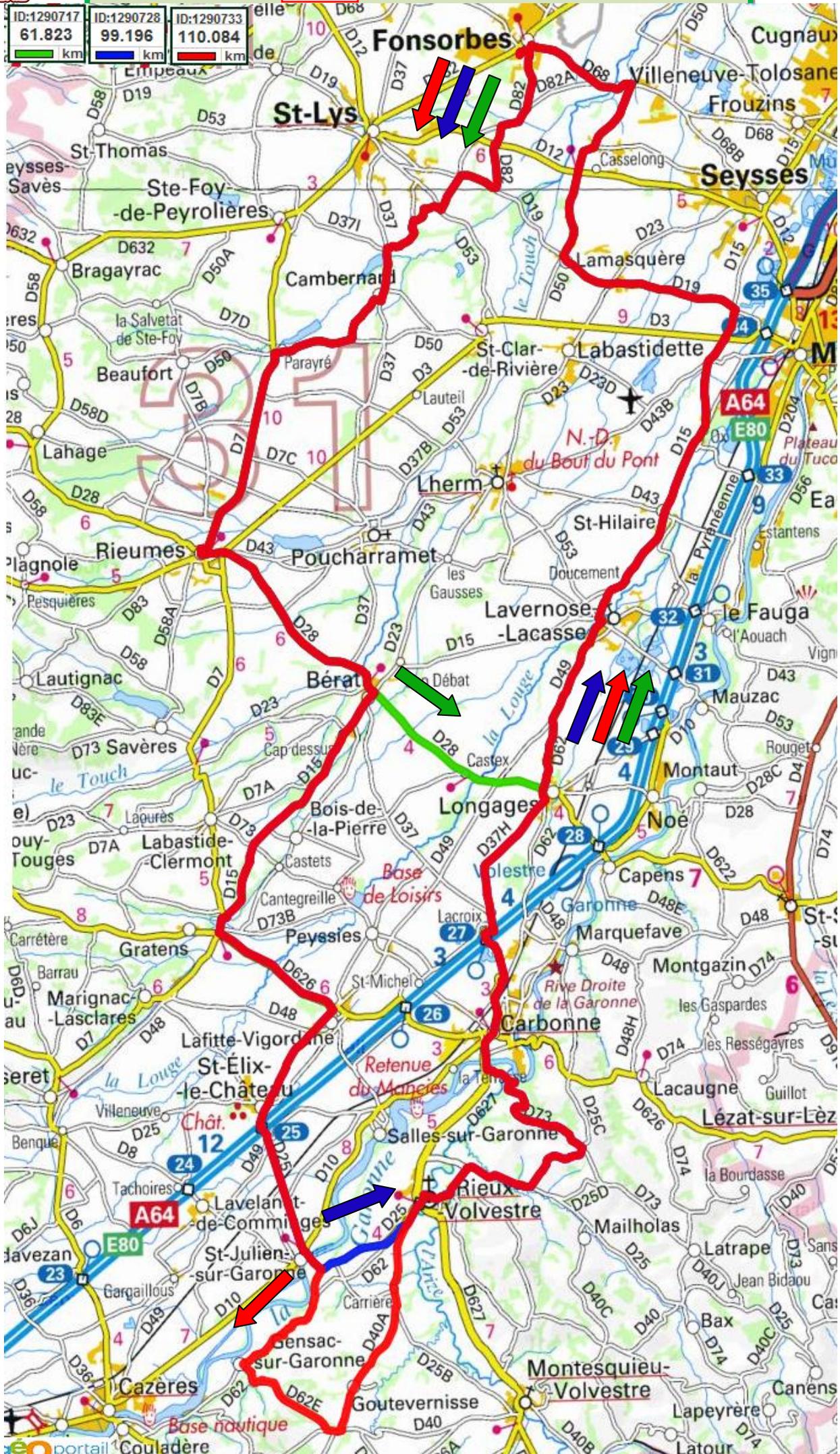
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

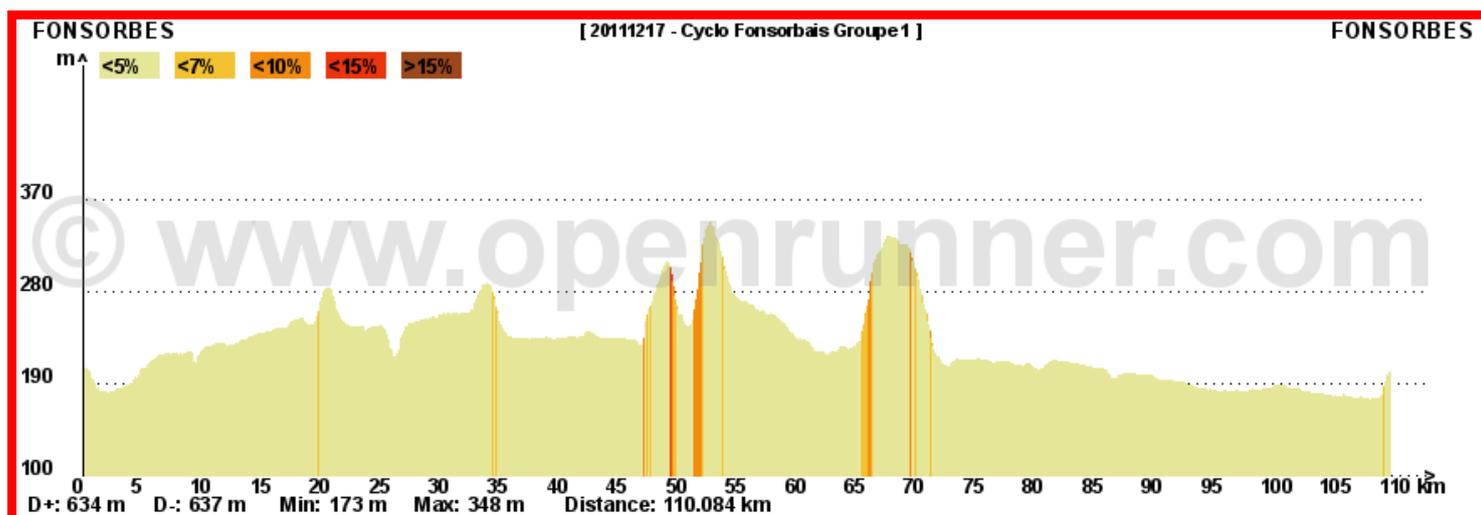
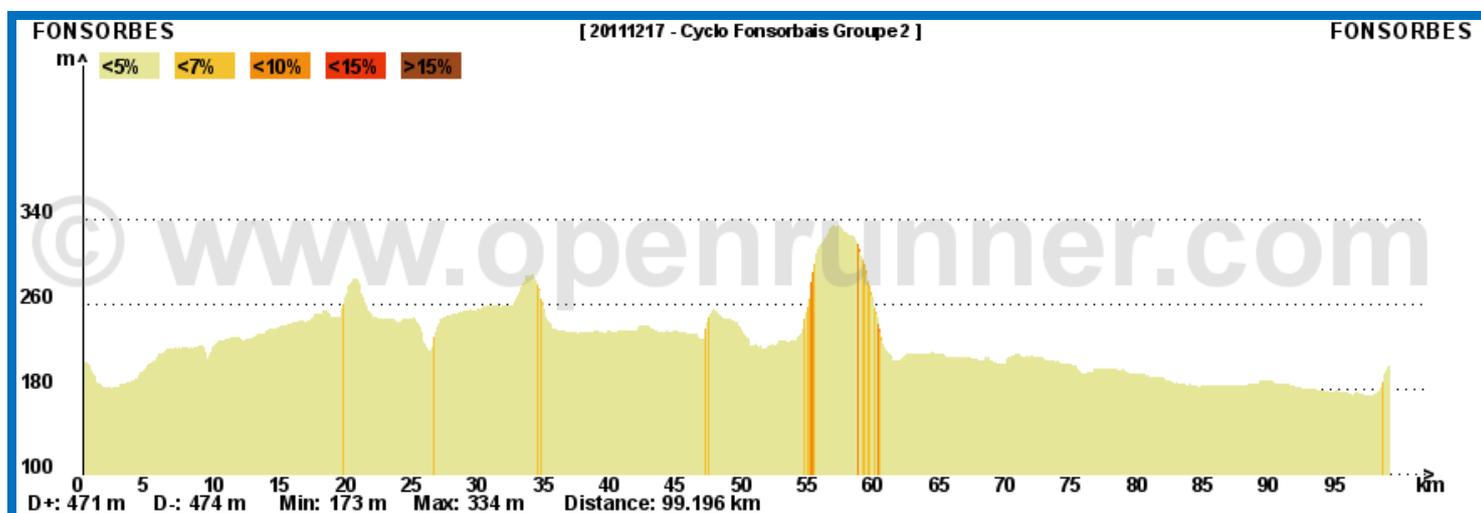
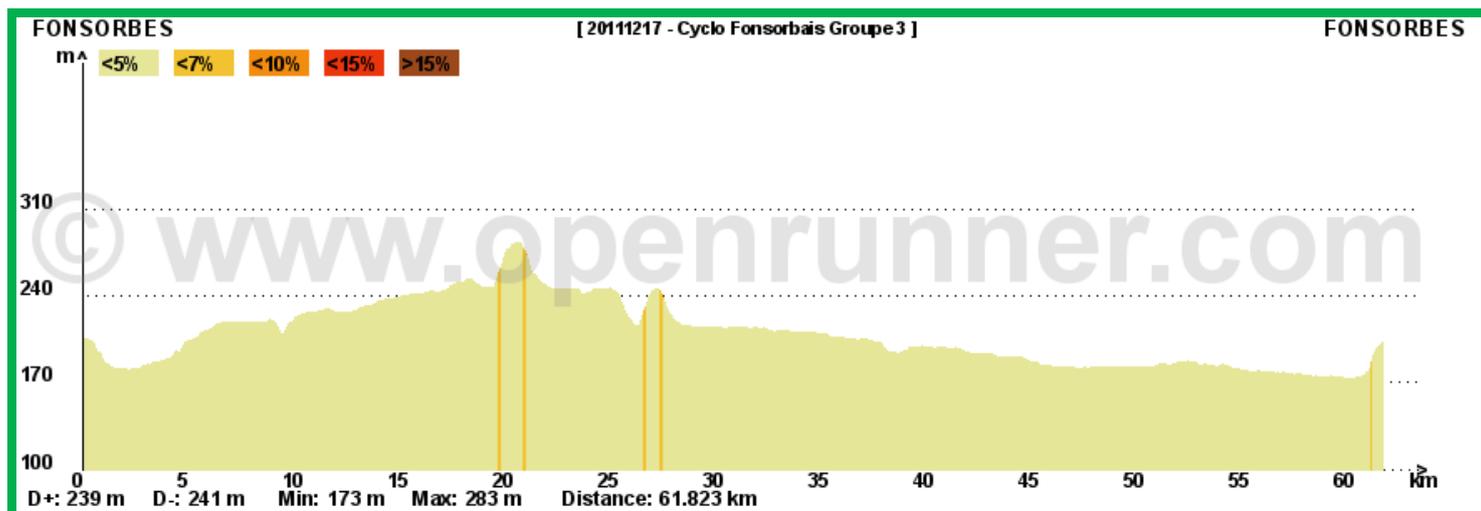
**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1286983>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1287003>

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1287022>

ID:1290717	ID:1290728	ID:1290733
61.823	99.196	110.084
km	km	km



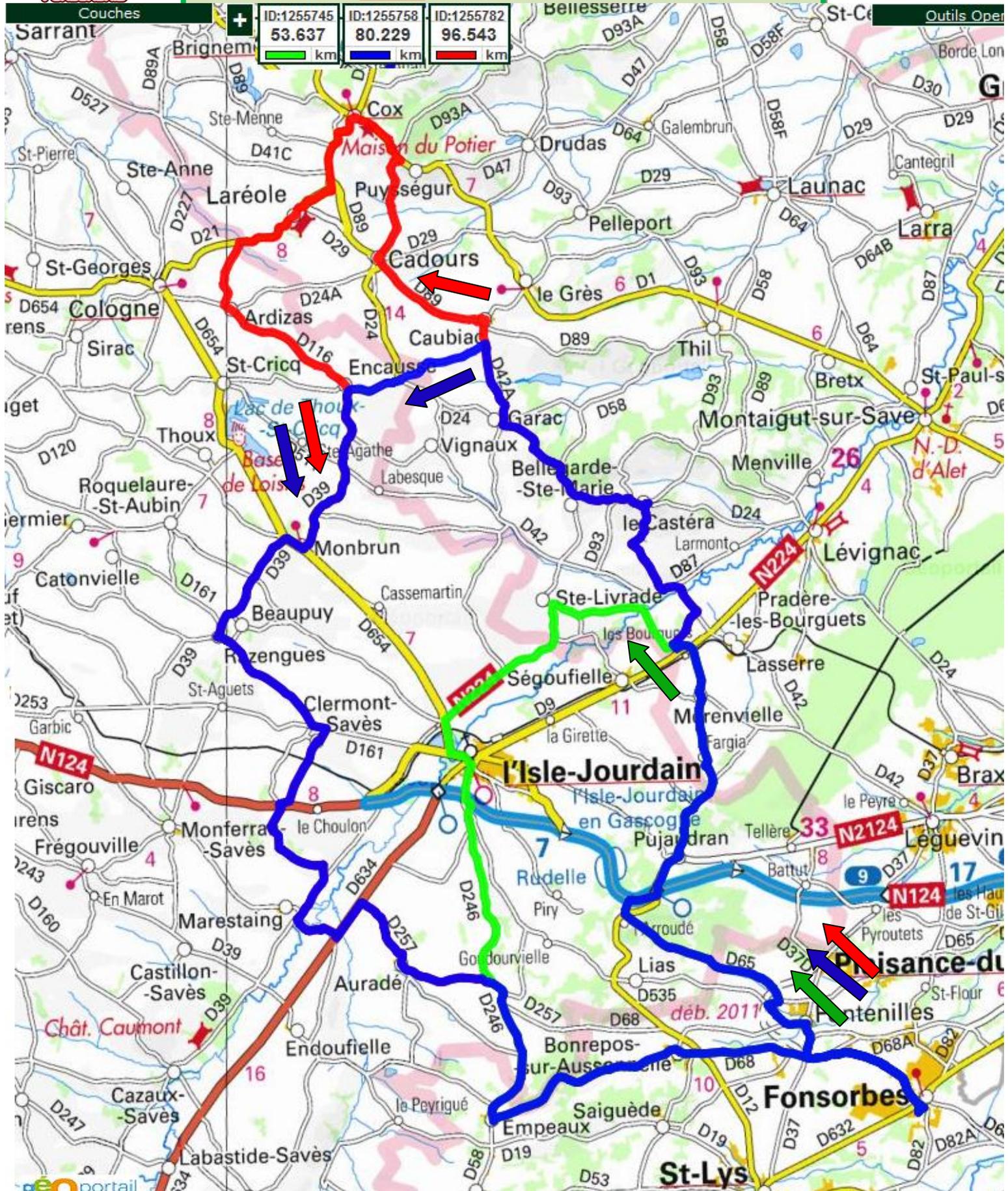


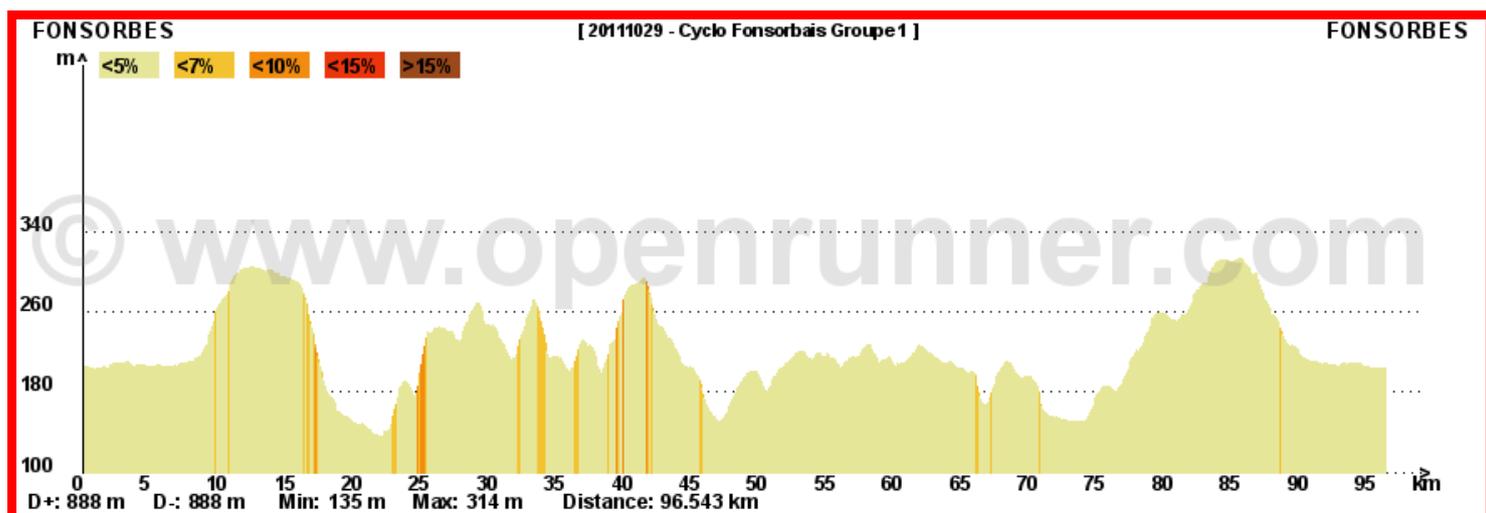
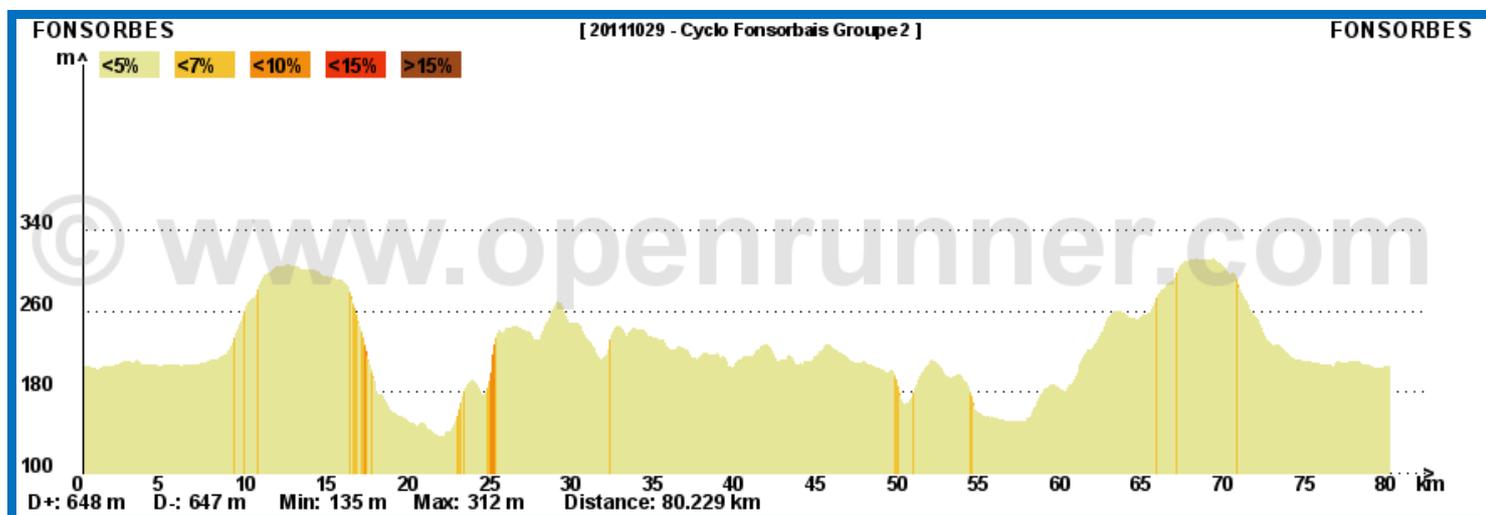
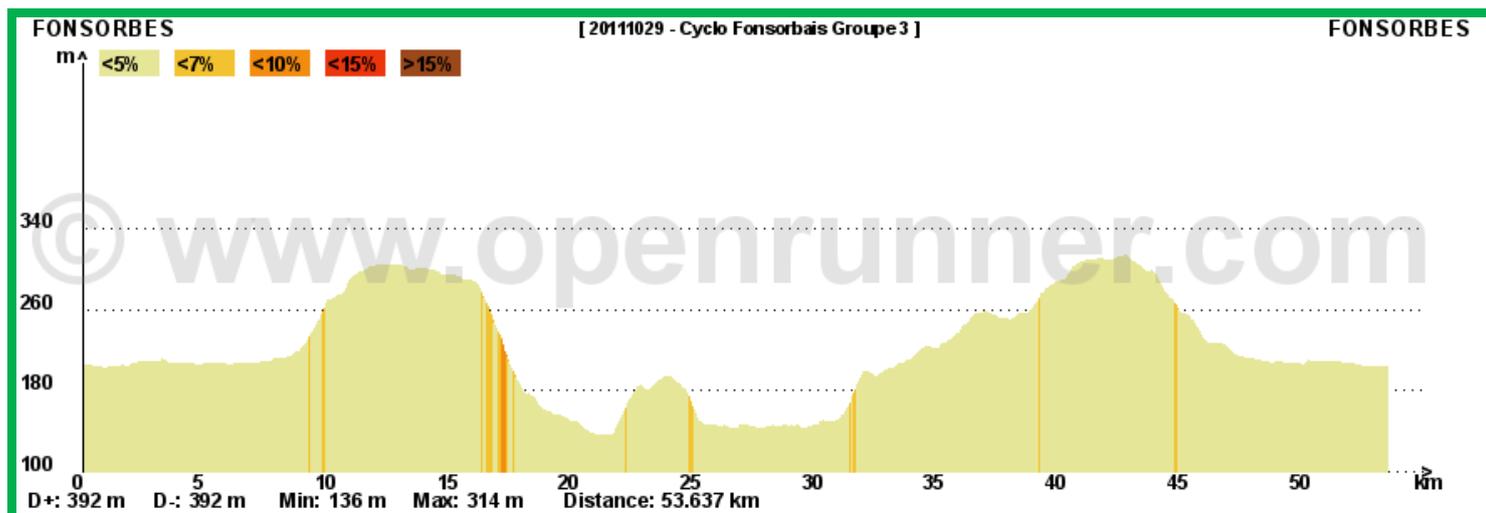
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1290717>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1290728>

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1290733>



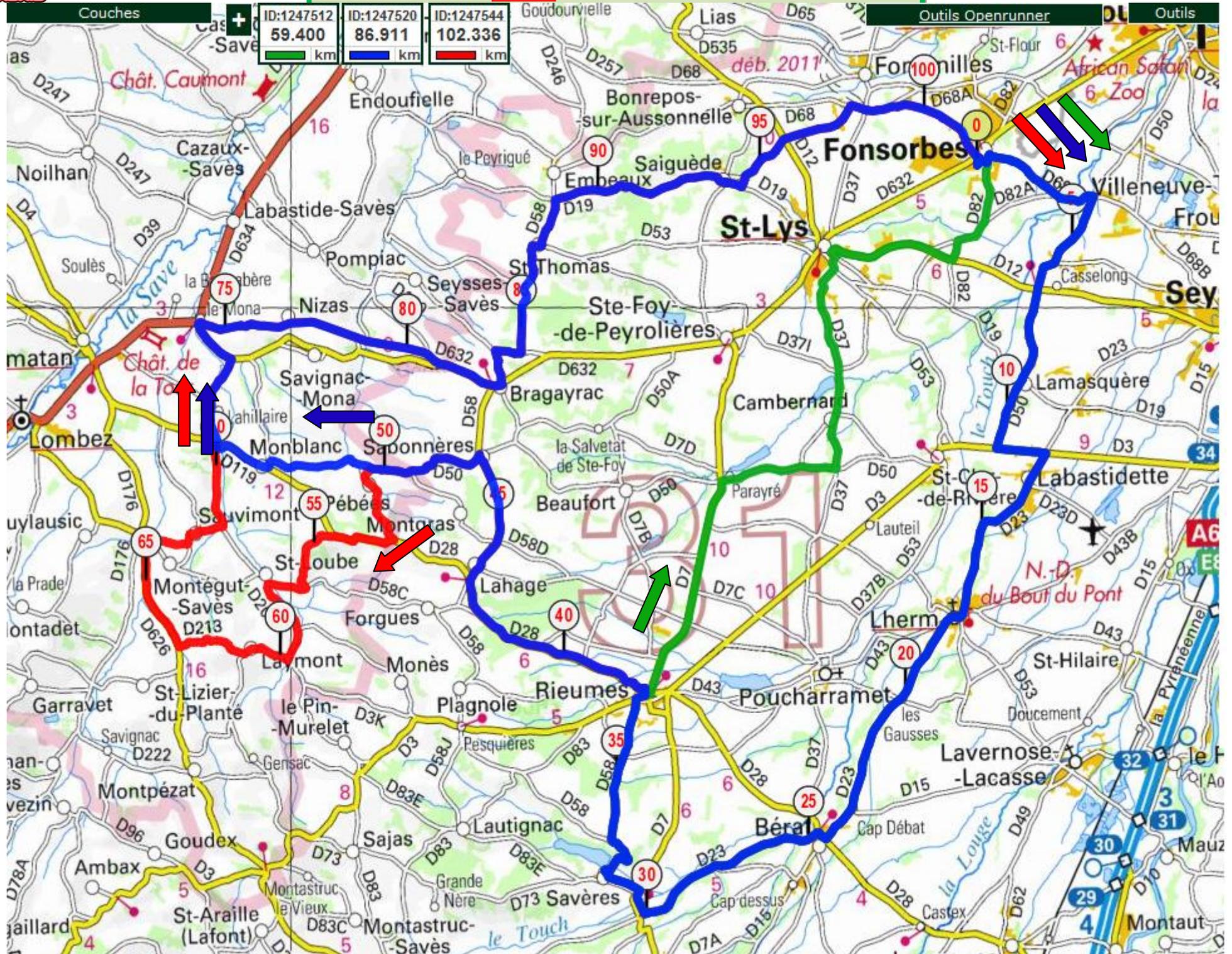


**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1255745>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1255758>

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1255782>



Couches

Outils Openrunner

Outils

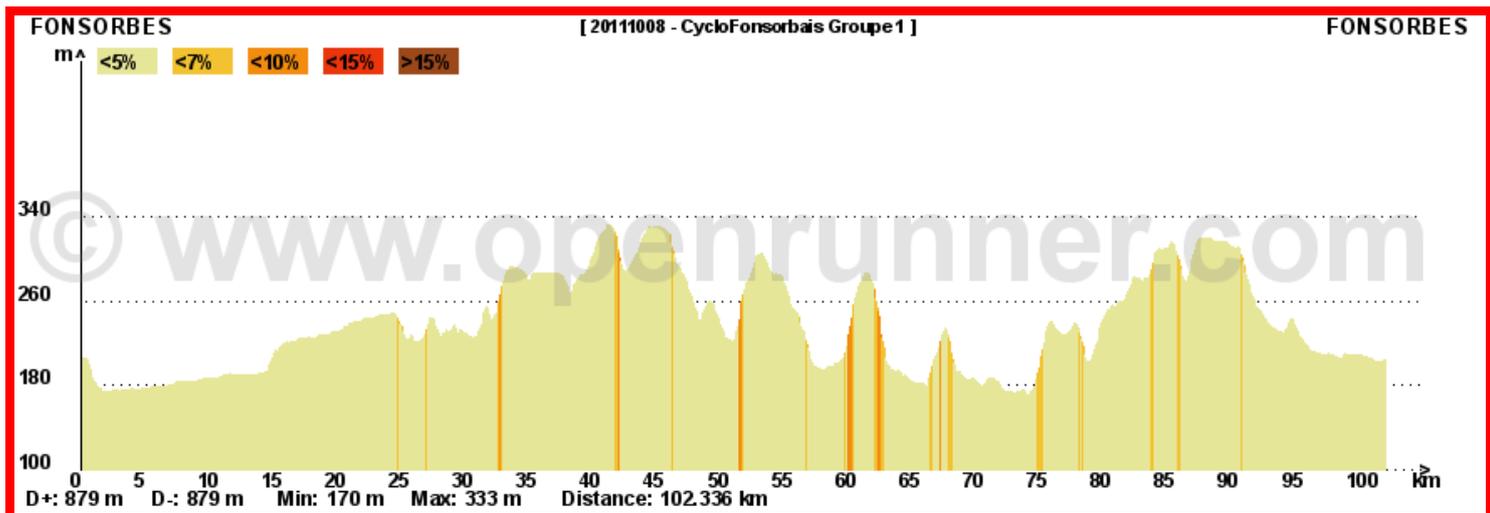
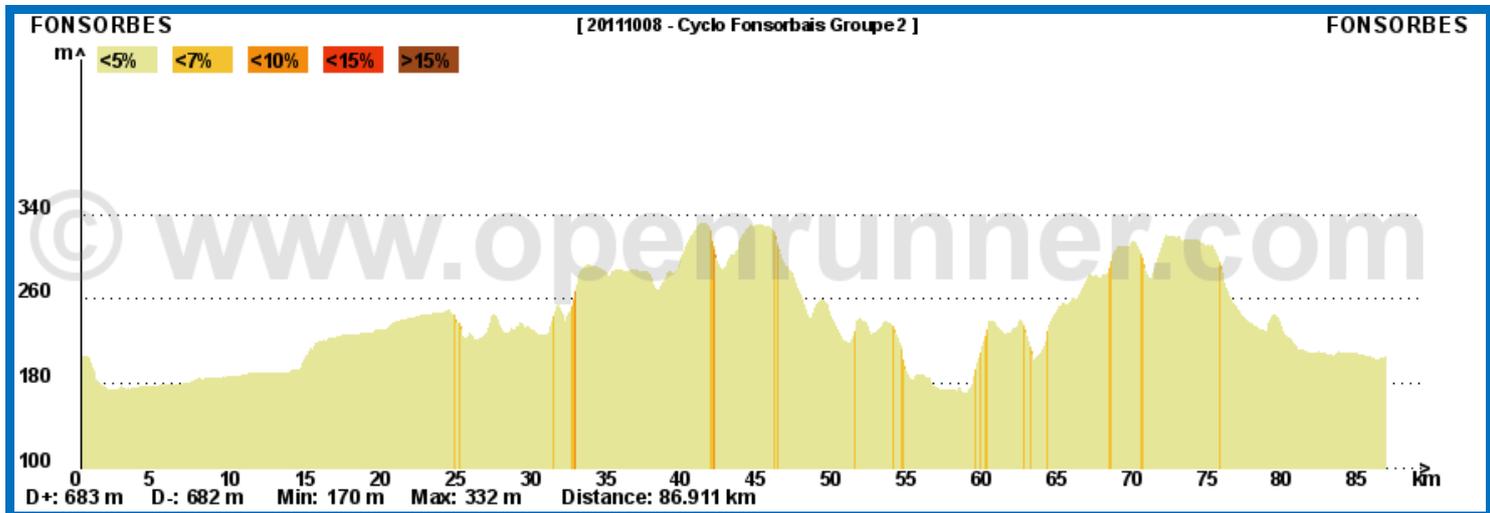
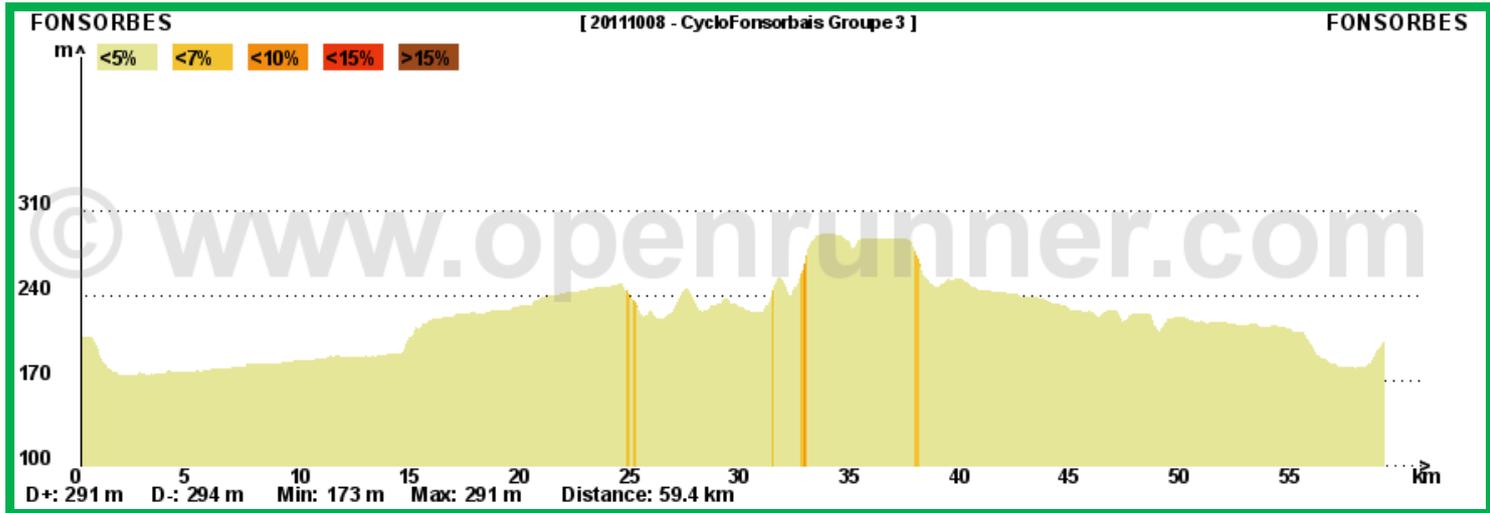
ID	Distance (km)
1247512	59.400
1247520	86.911
1247544	102.336

Chât. Caumont

Chât. de la Touze



N.-D. du Bout du Pont

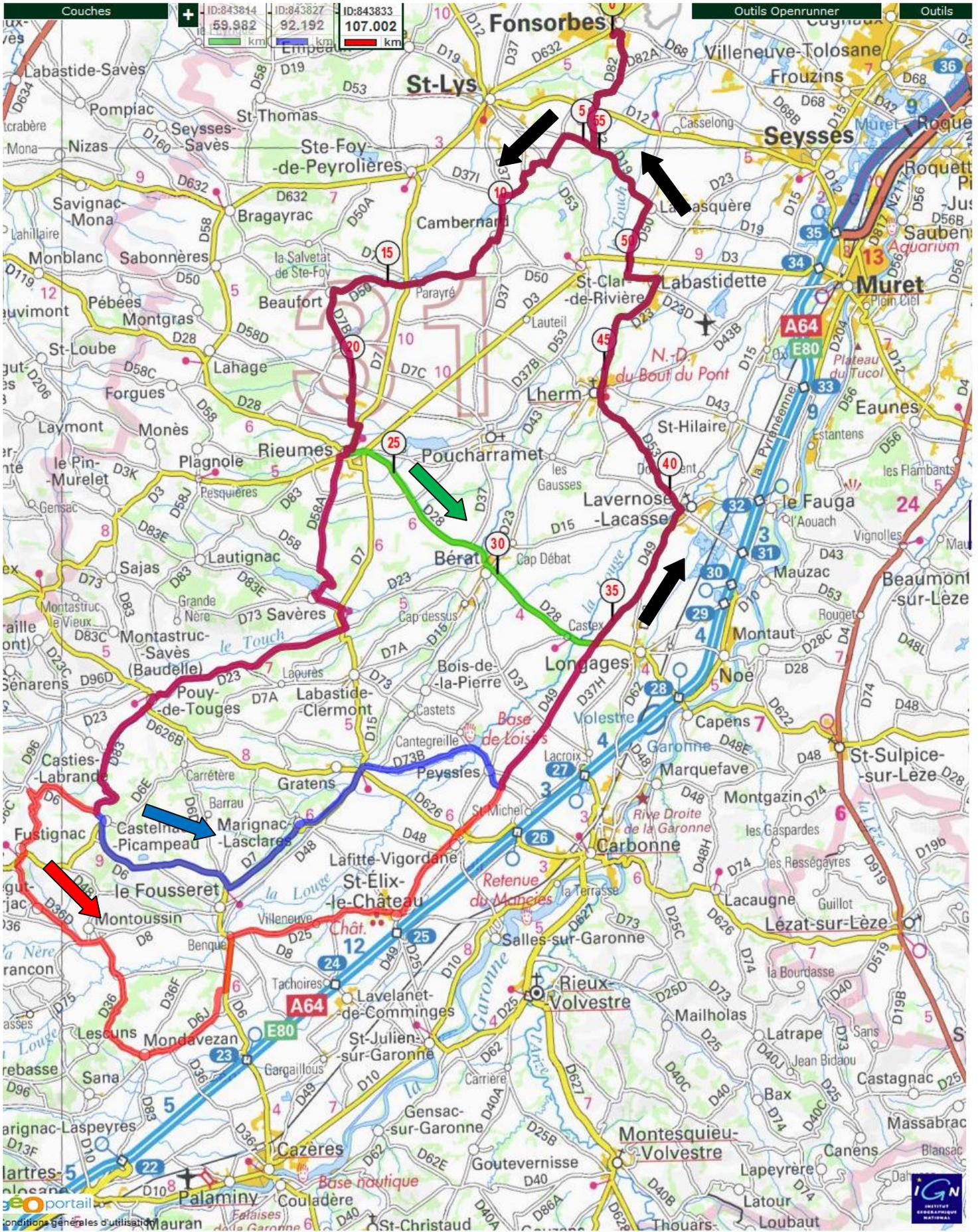


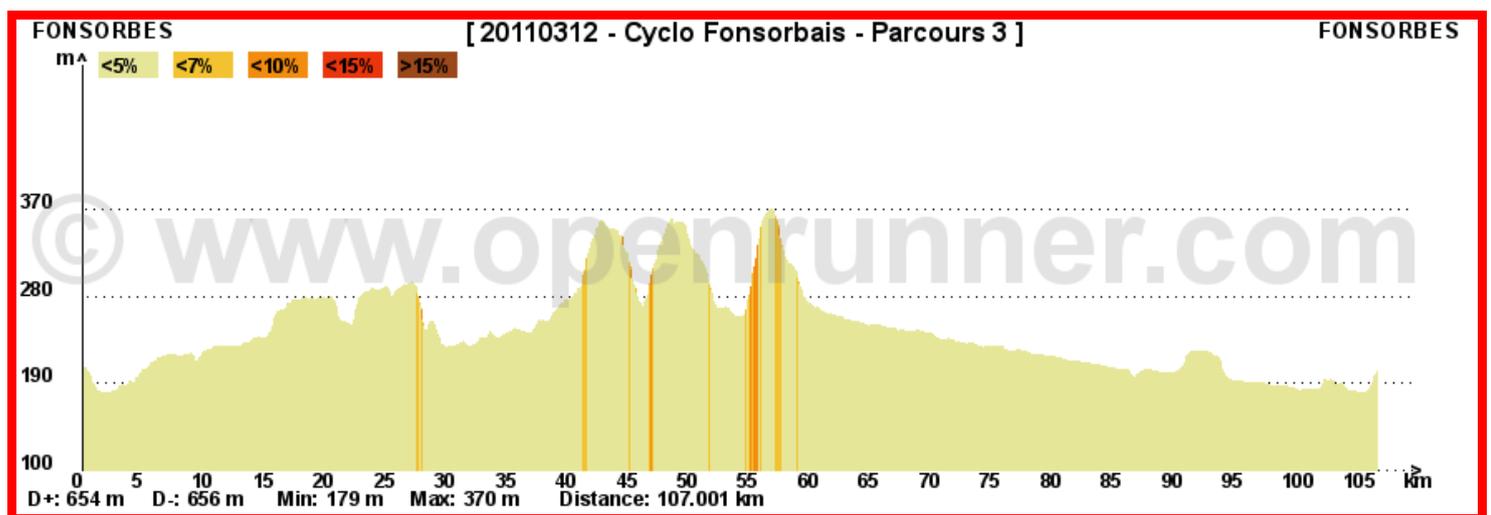
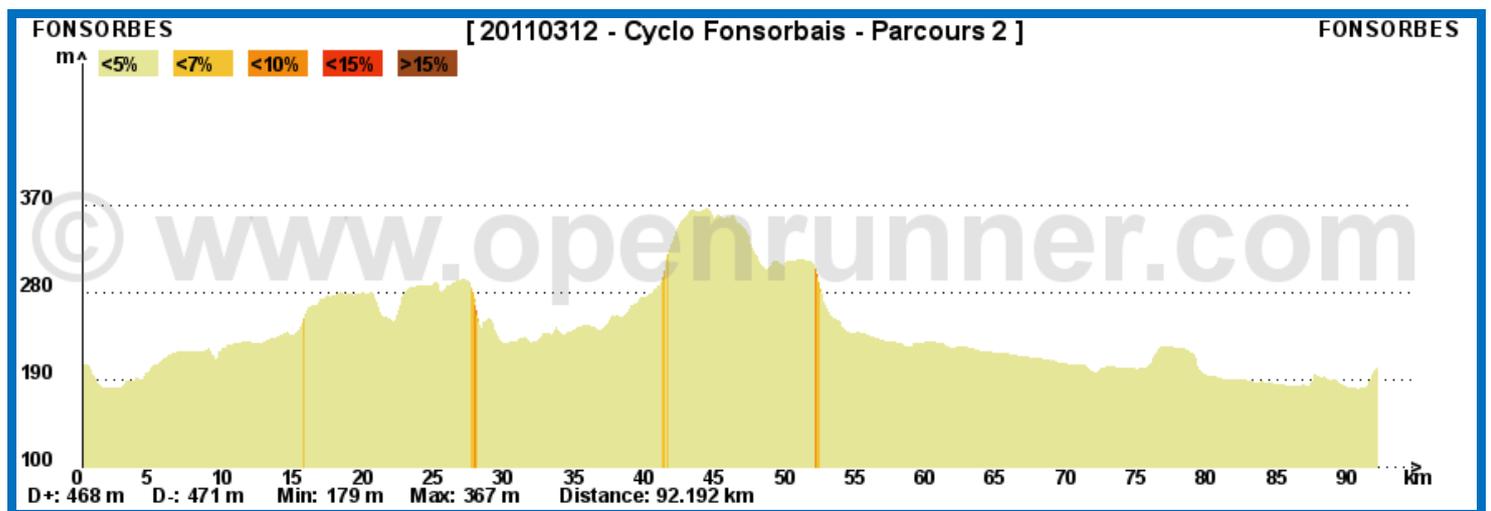
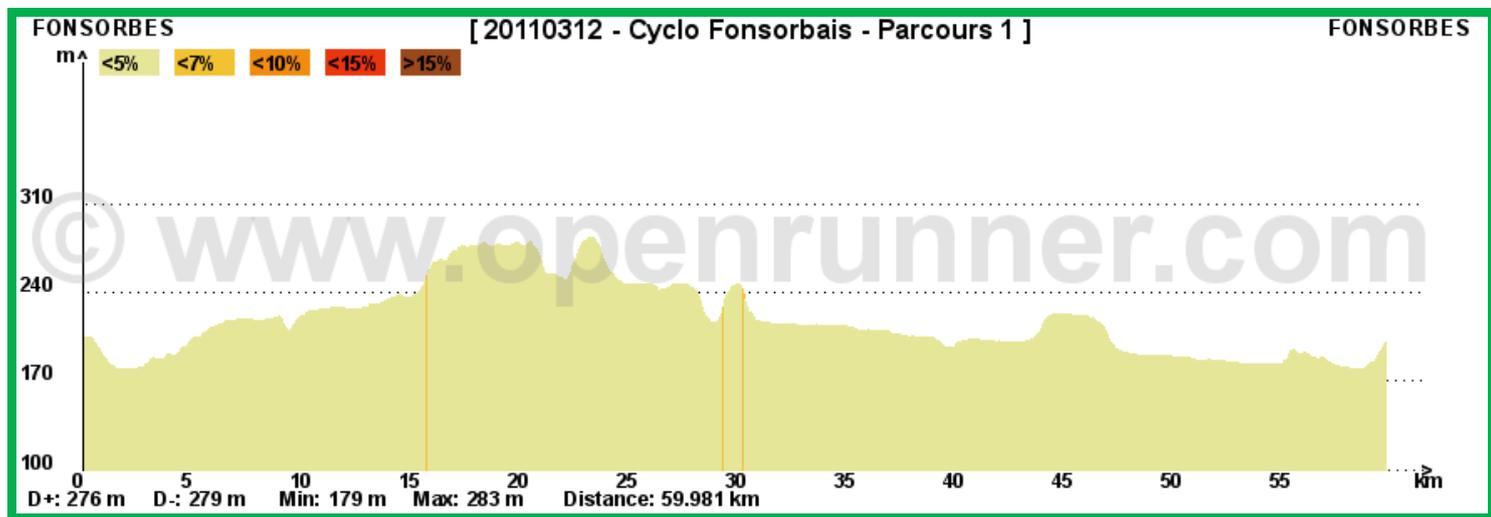
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1247512>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1247520>

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1247544>





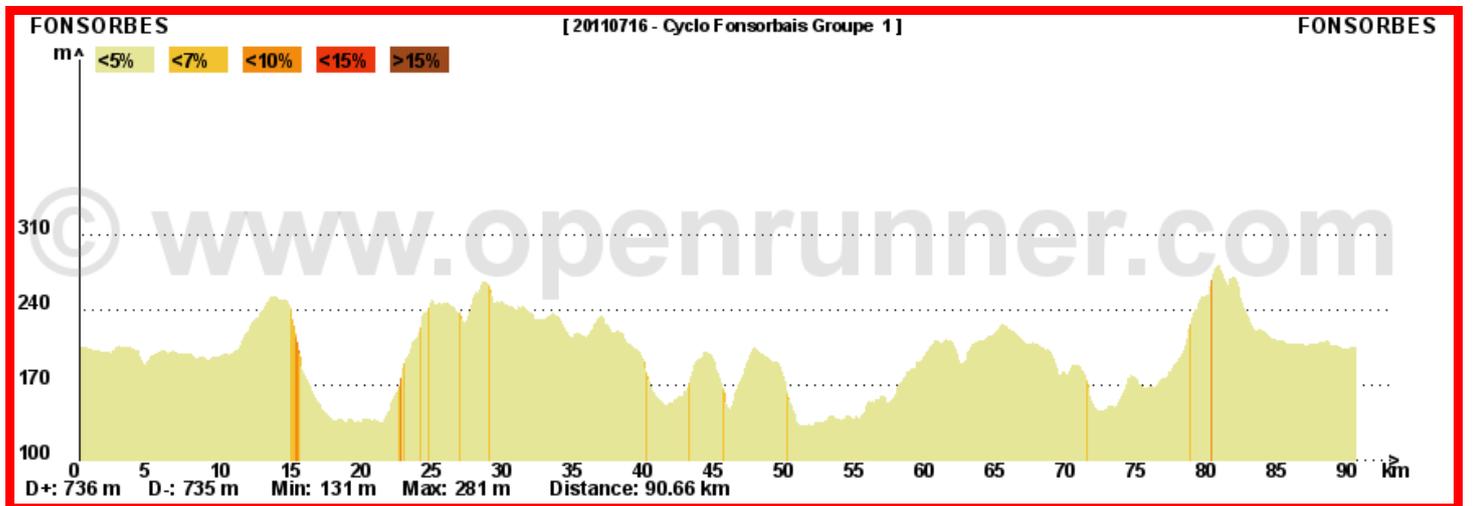
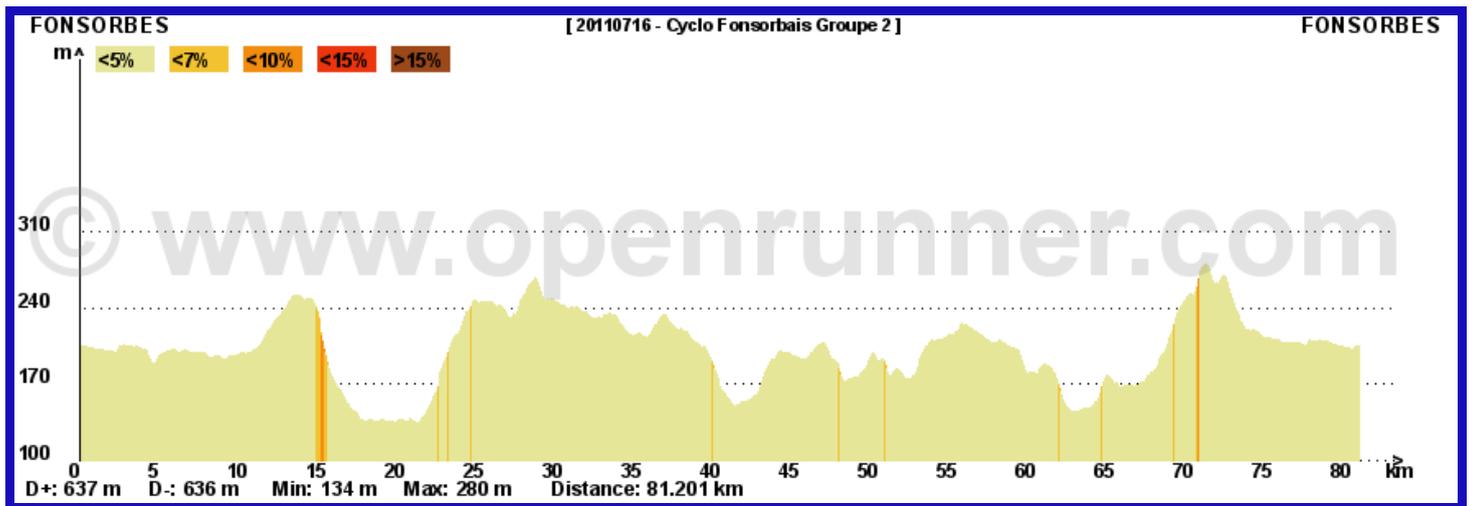
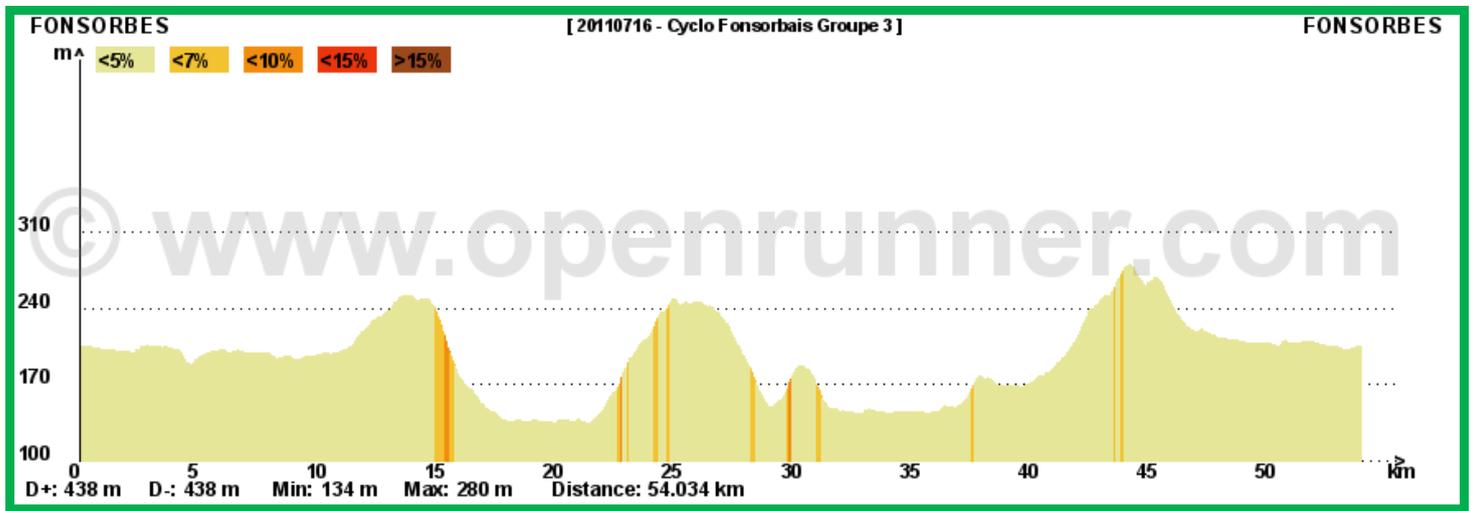
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=843814>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=843827>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=843833>



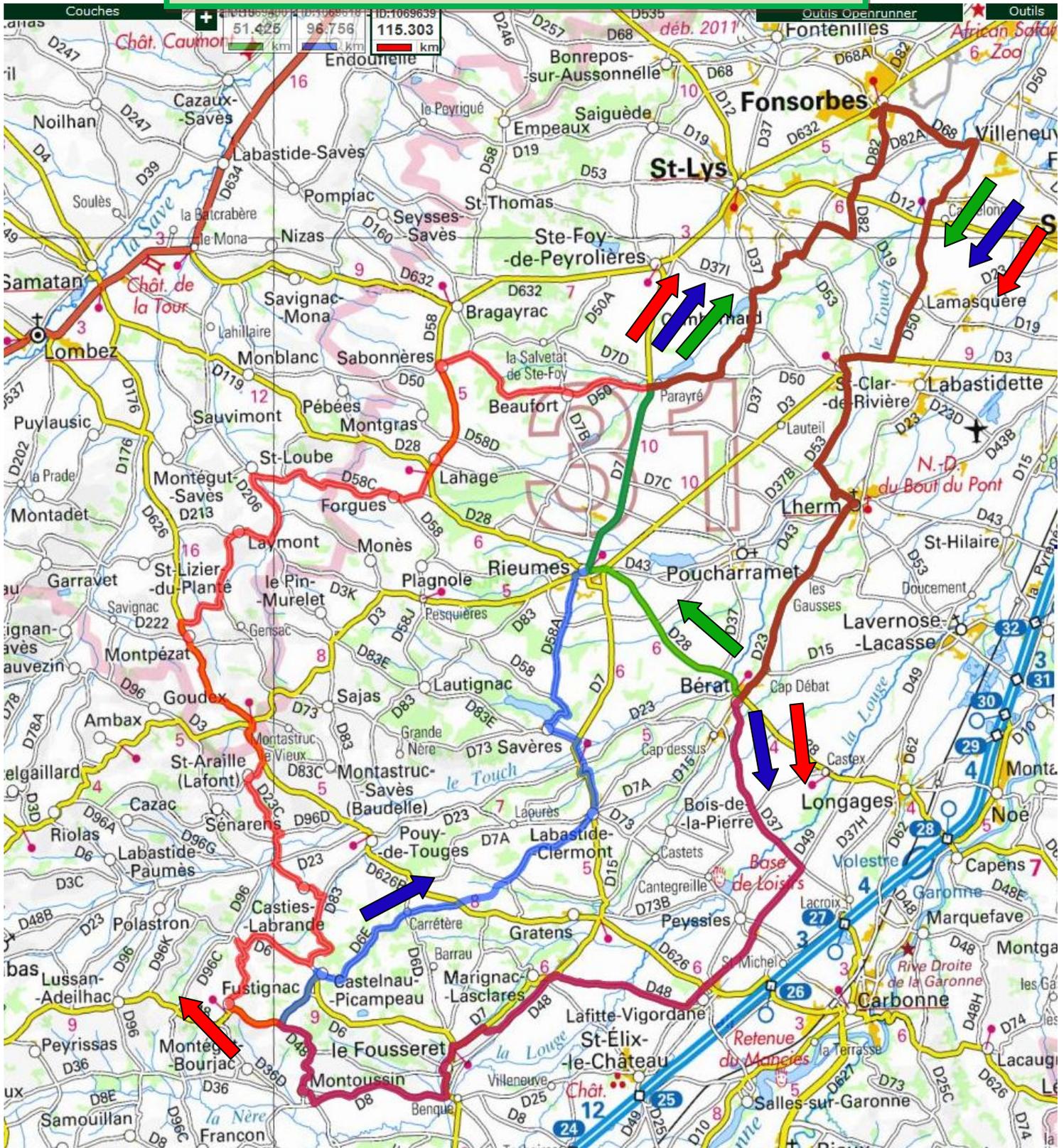


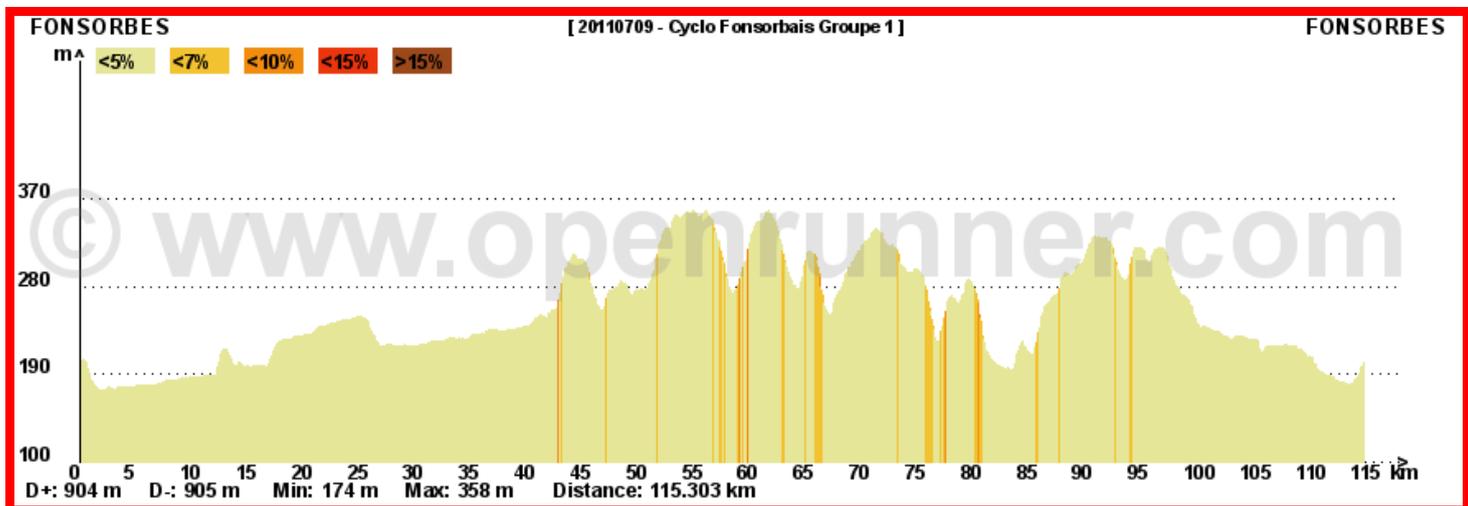
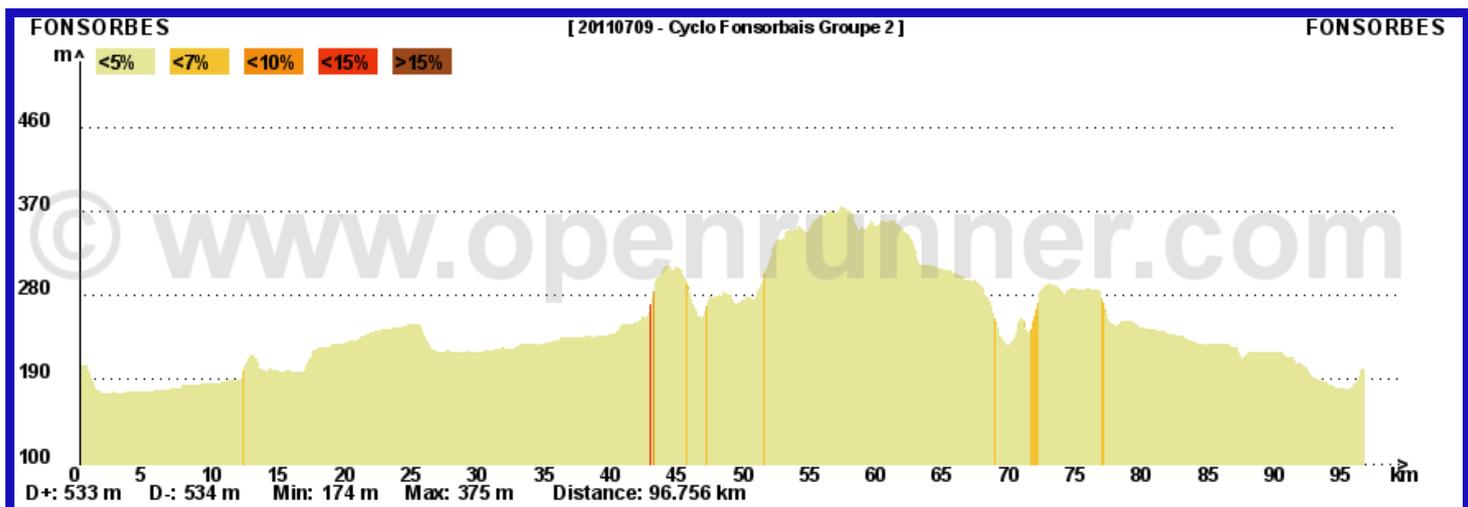
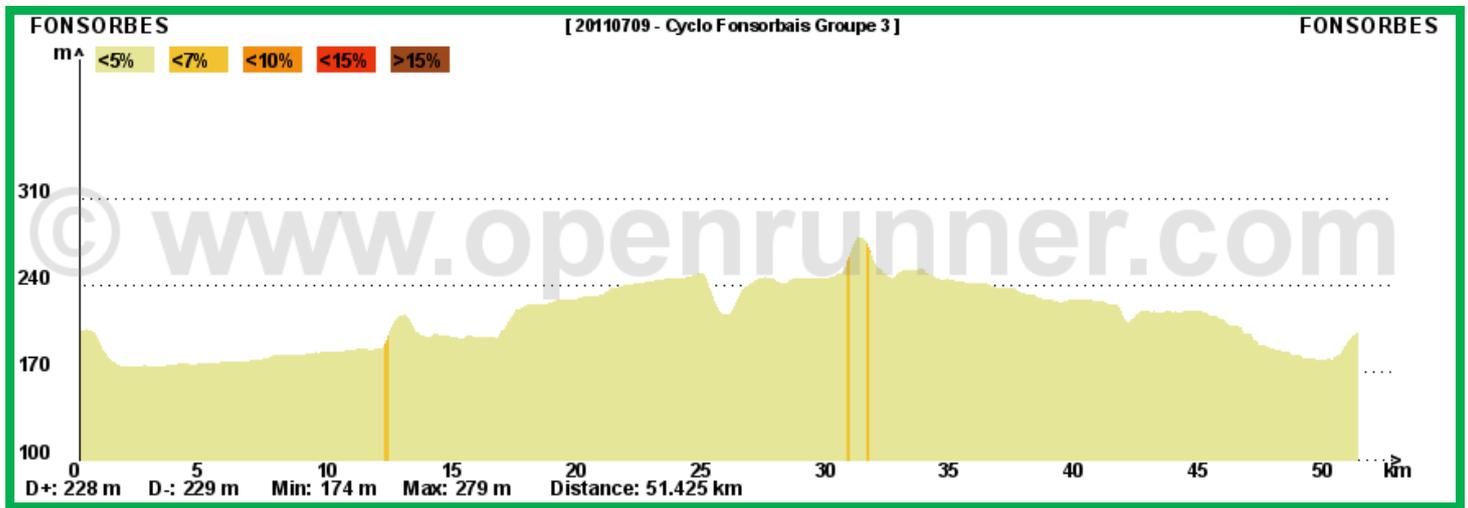
Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :

Parcours 1 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=1069948>

Parcours 2 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=1069968>

Parcours 3 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=1069960>





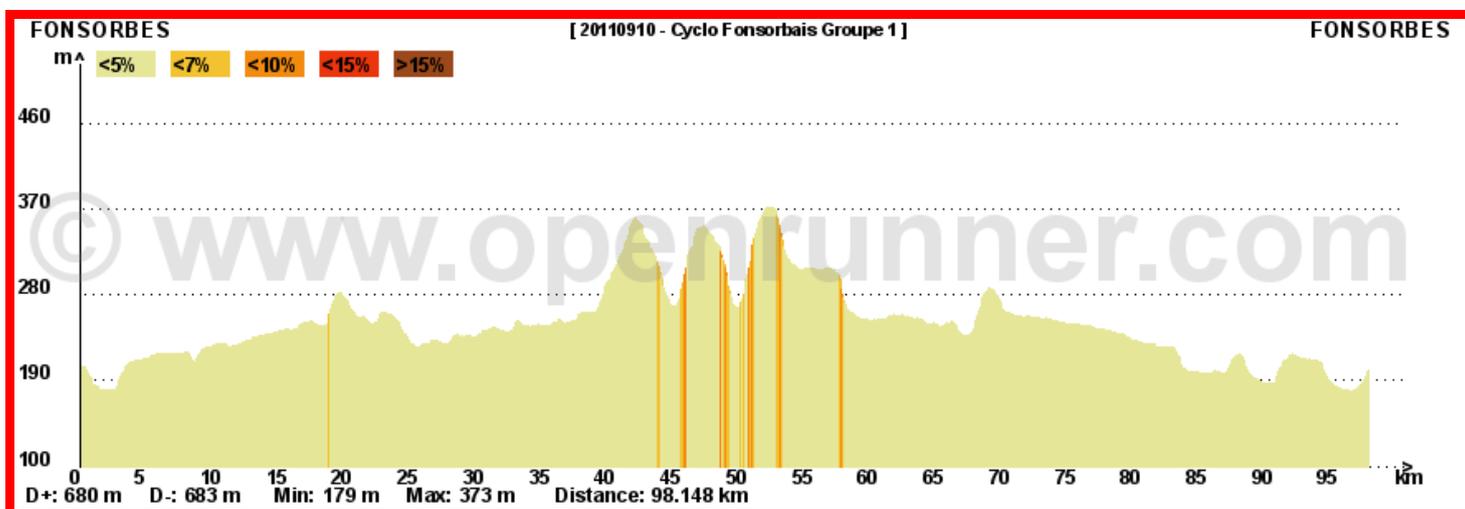
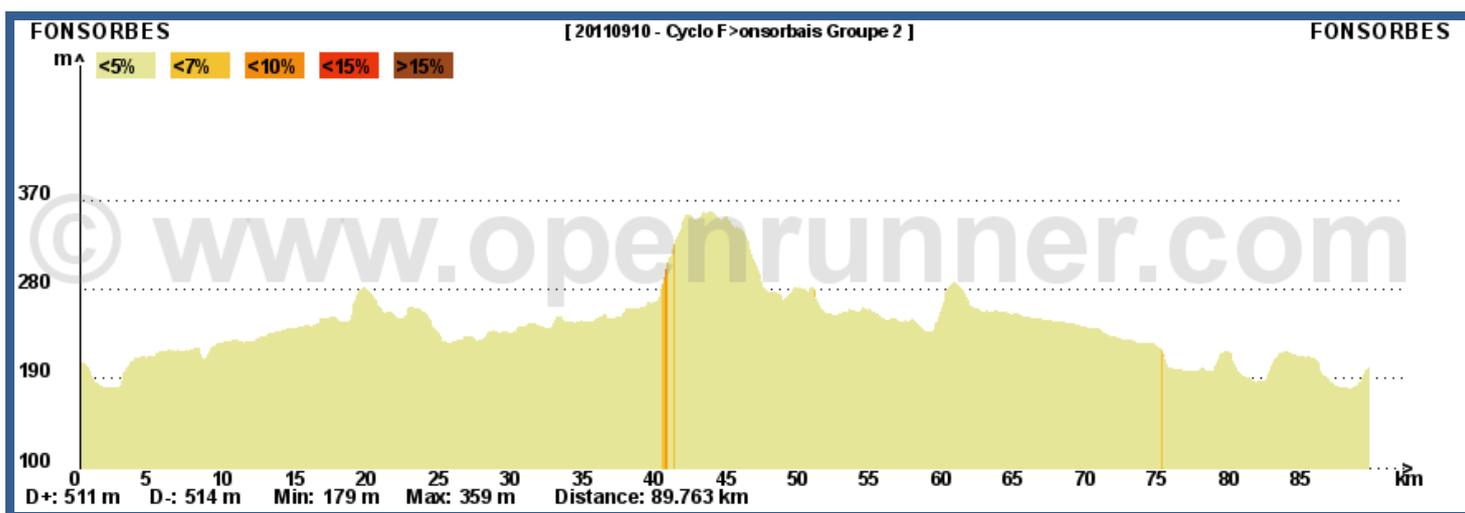
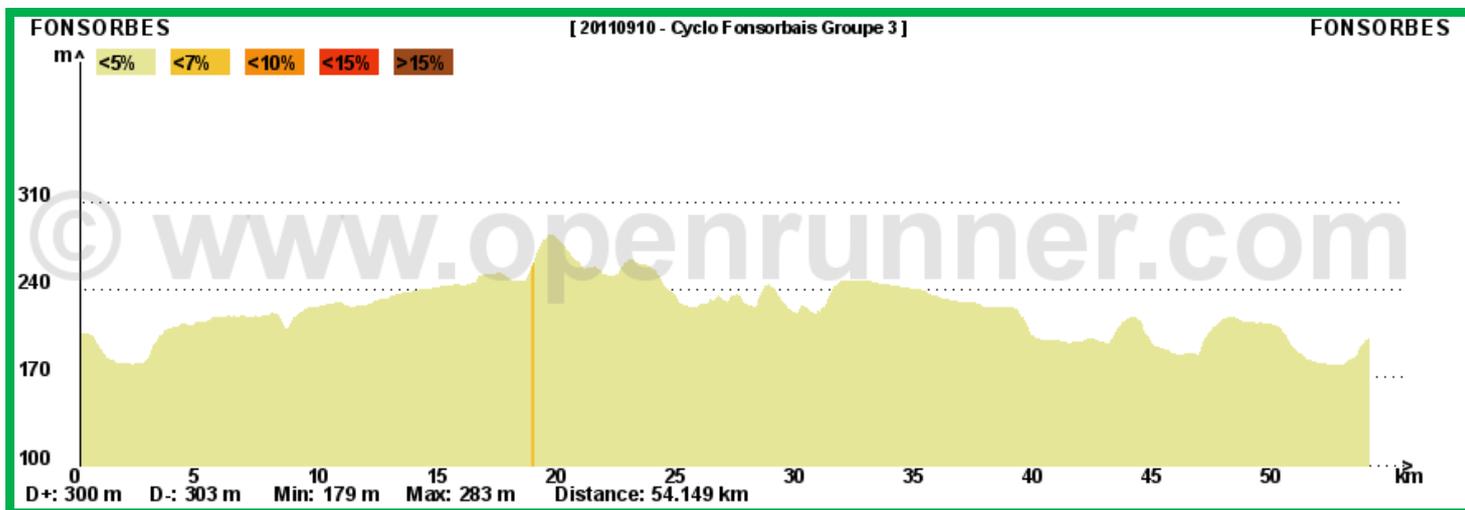
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1069400>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1069618>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1069639>





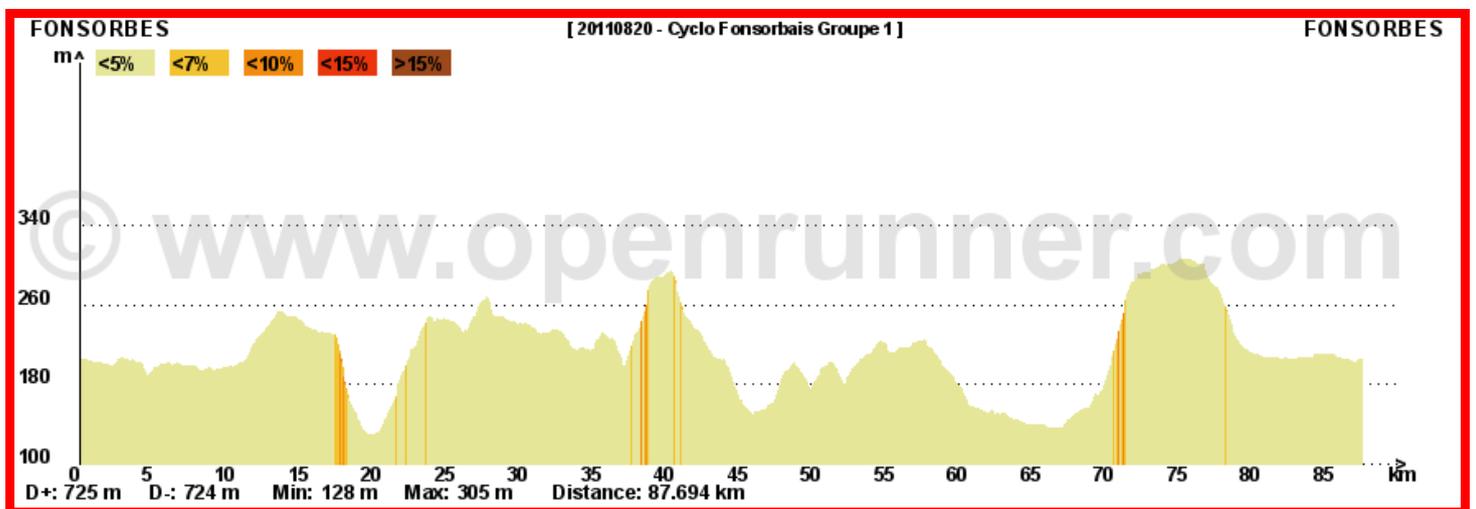
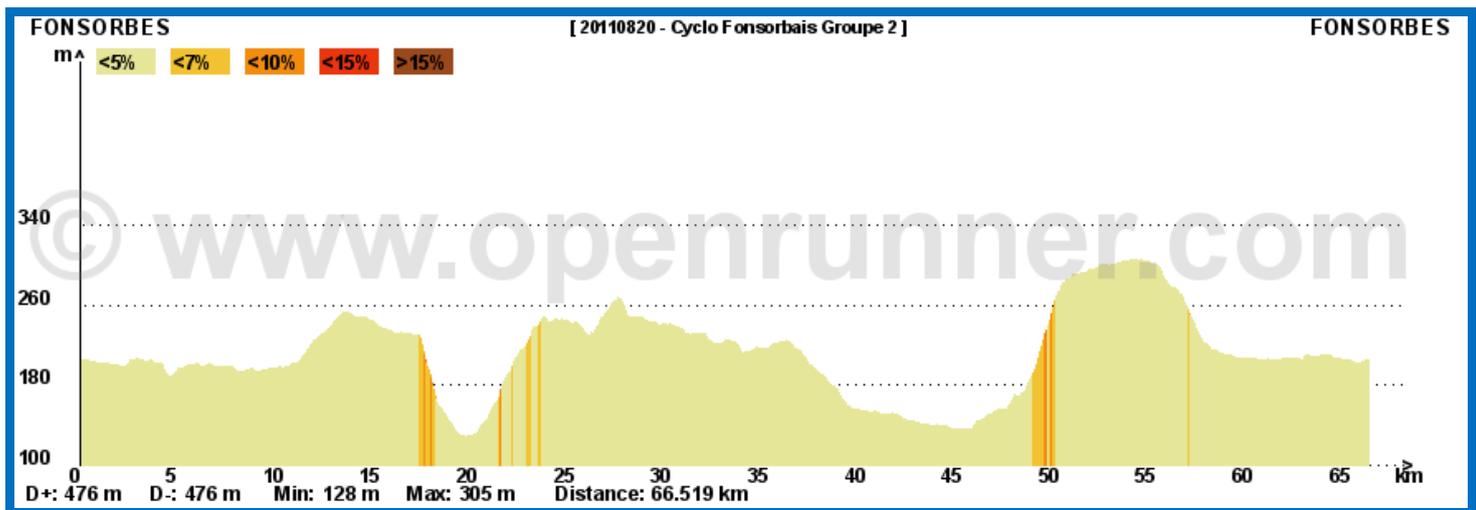
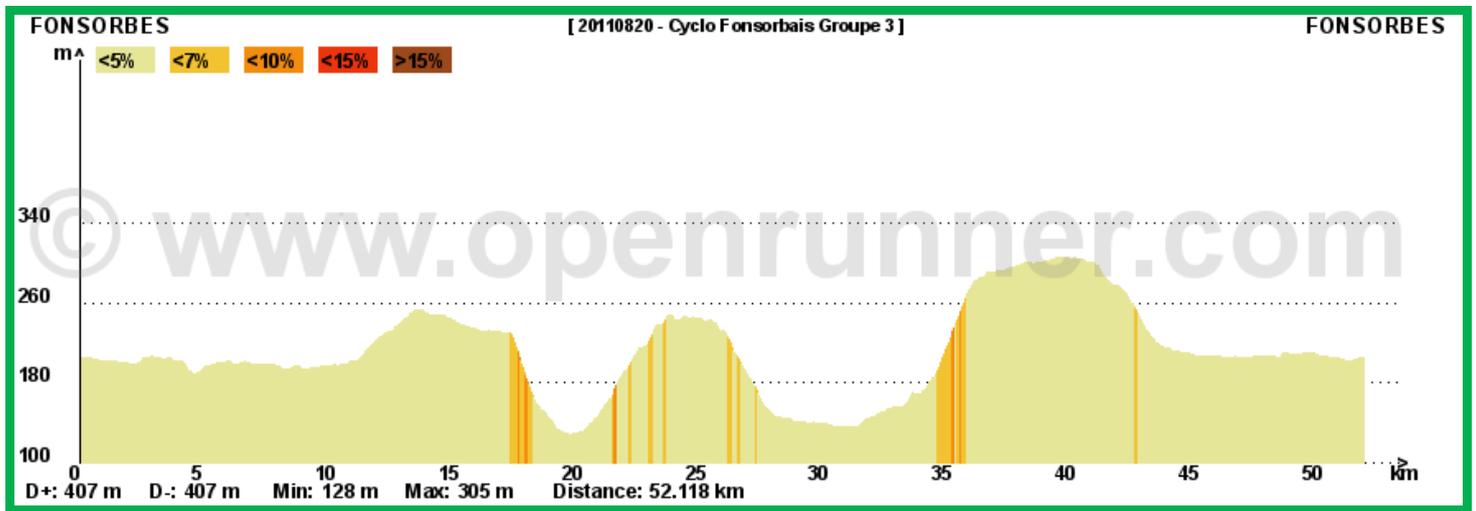
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1193751>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1193830>

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1193836>



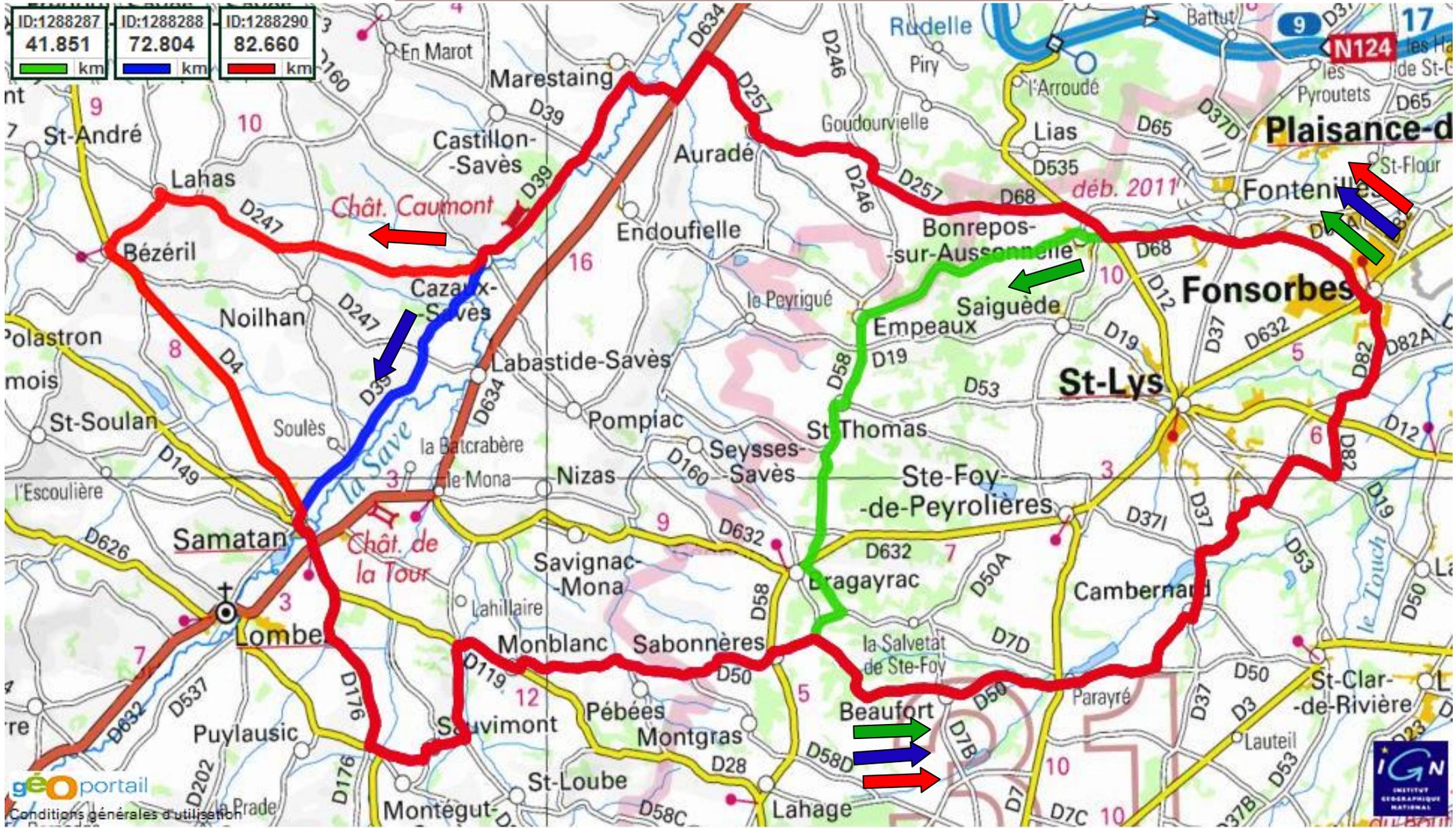


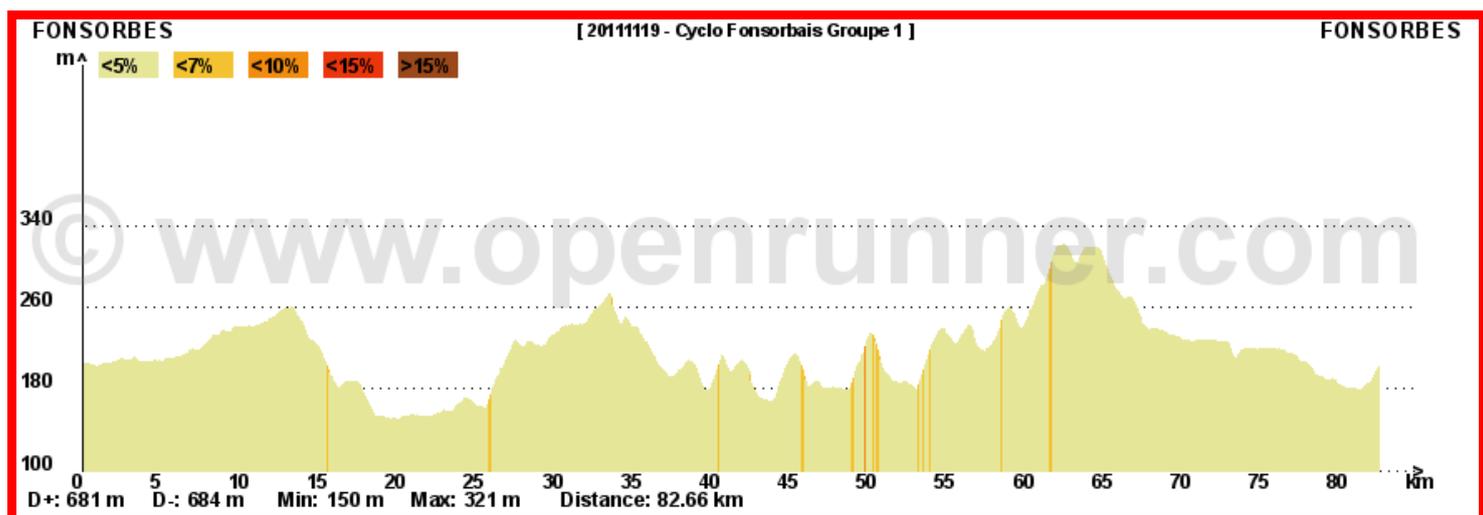
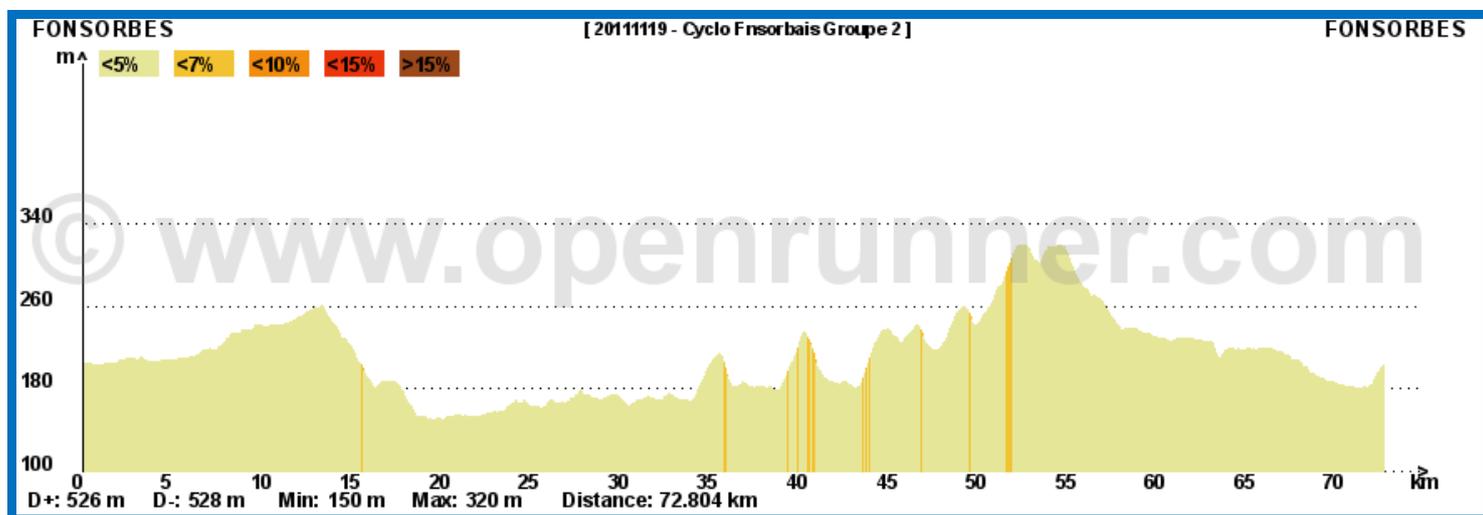
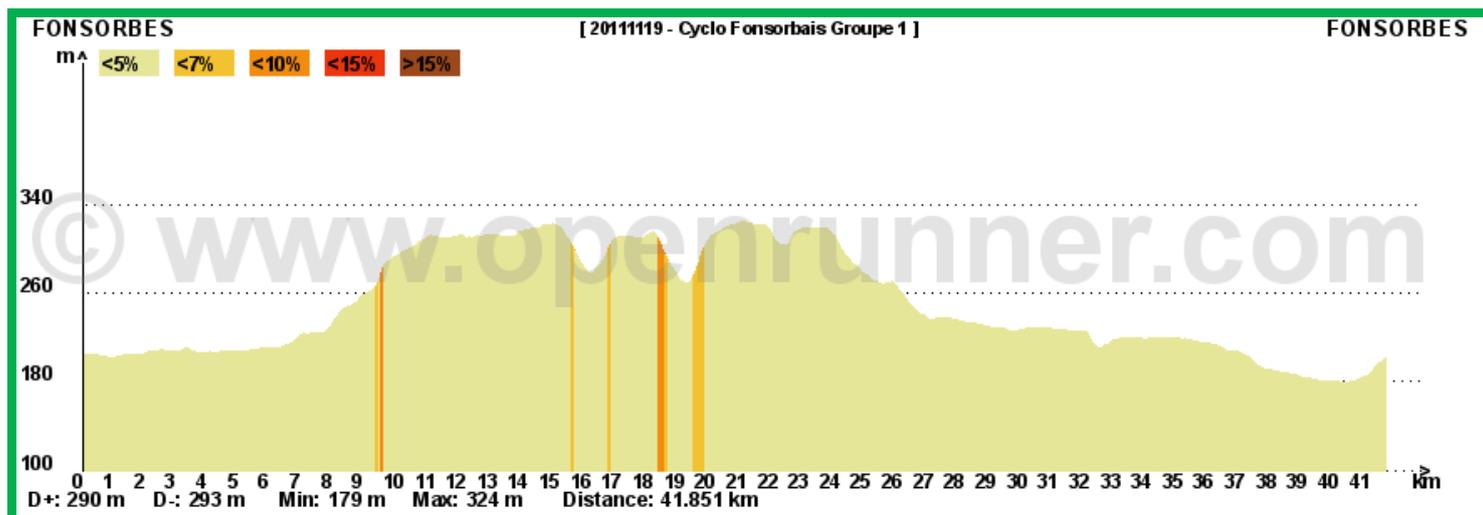
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1110758>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1110772>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1110778>



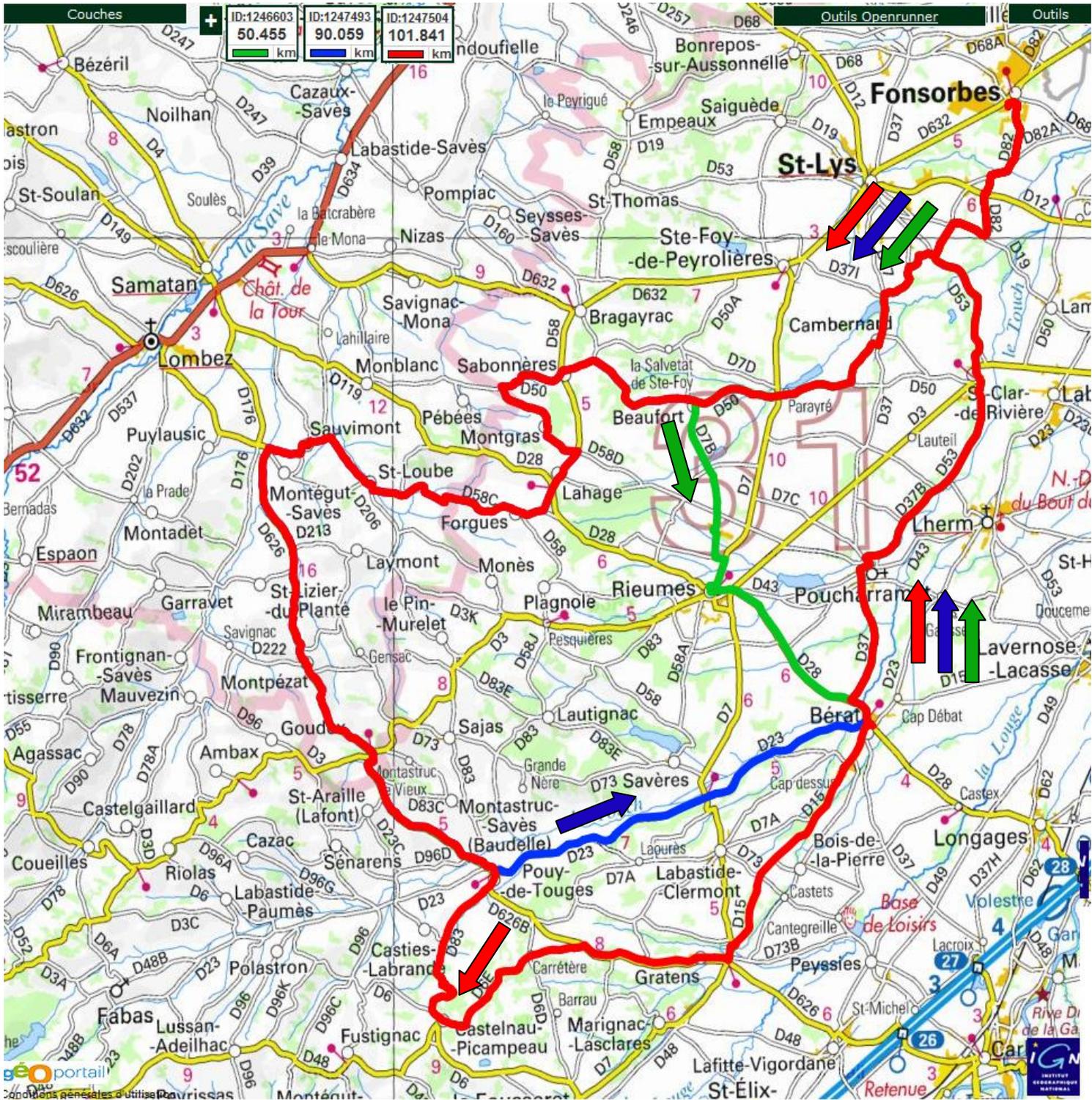


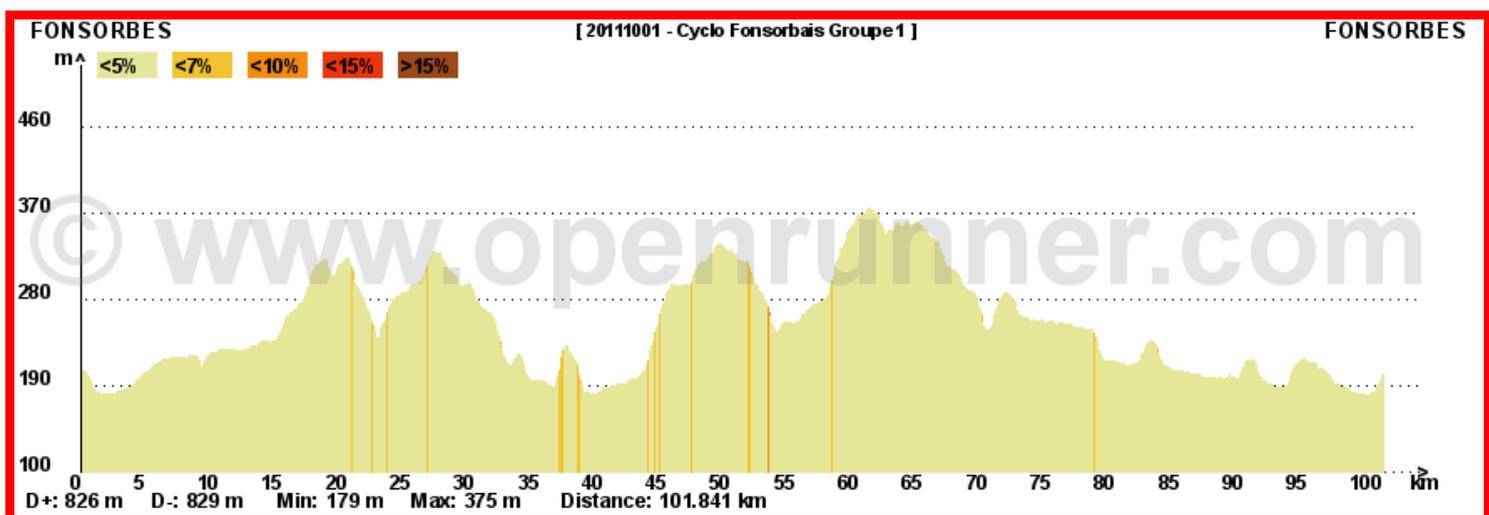
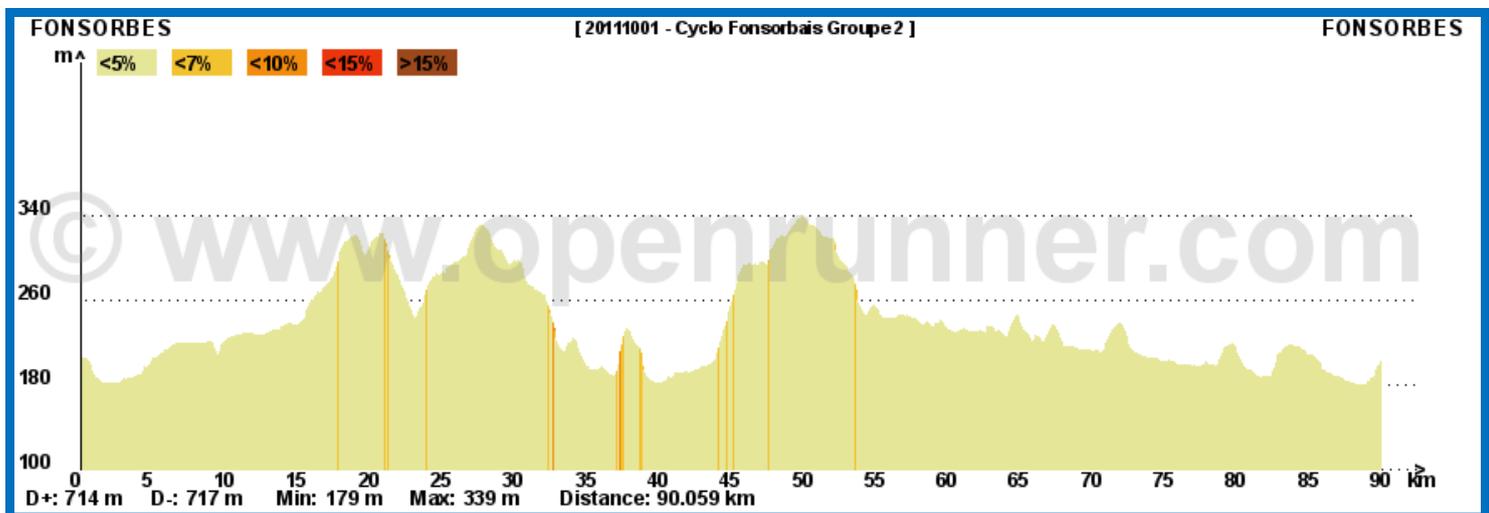
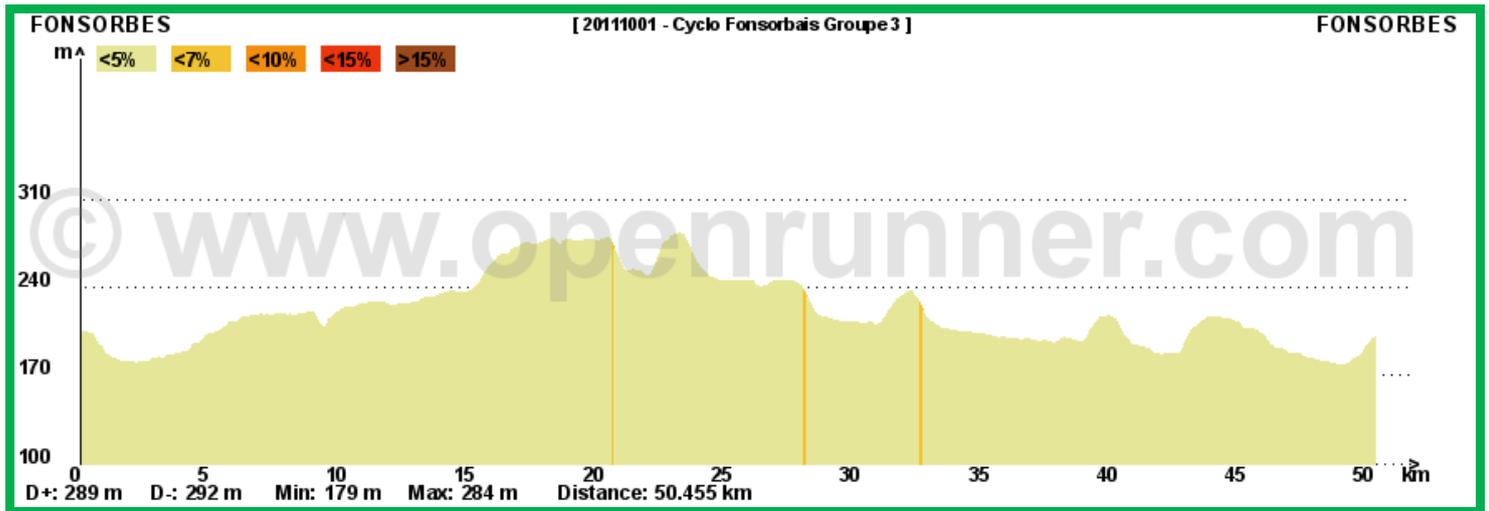
Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :

Parcours groupe 3 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=1288287>

Parcours Groupe 2 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=1288288>

Parcours Groupe 1 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=1288290>



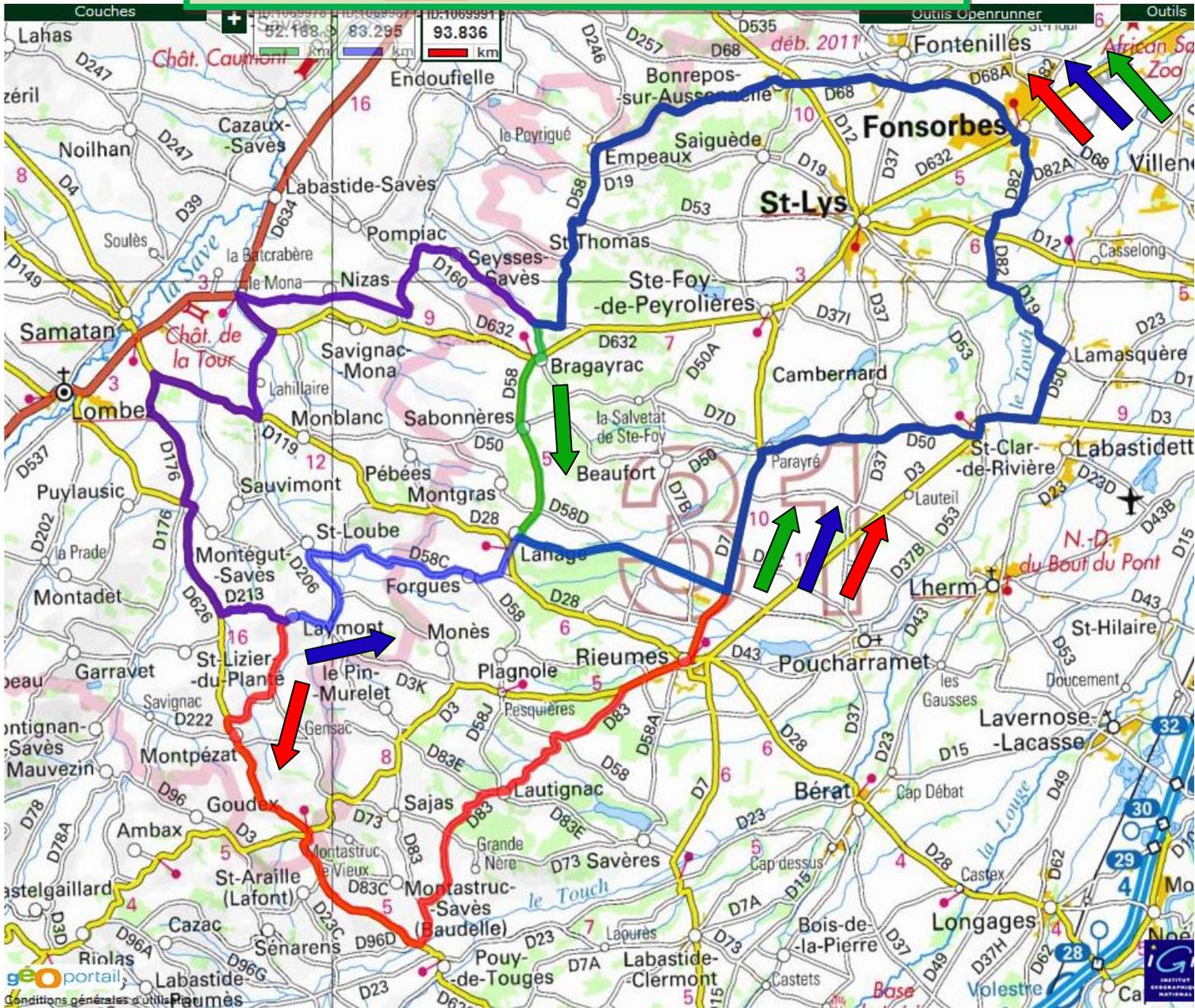


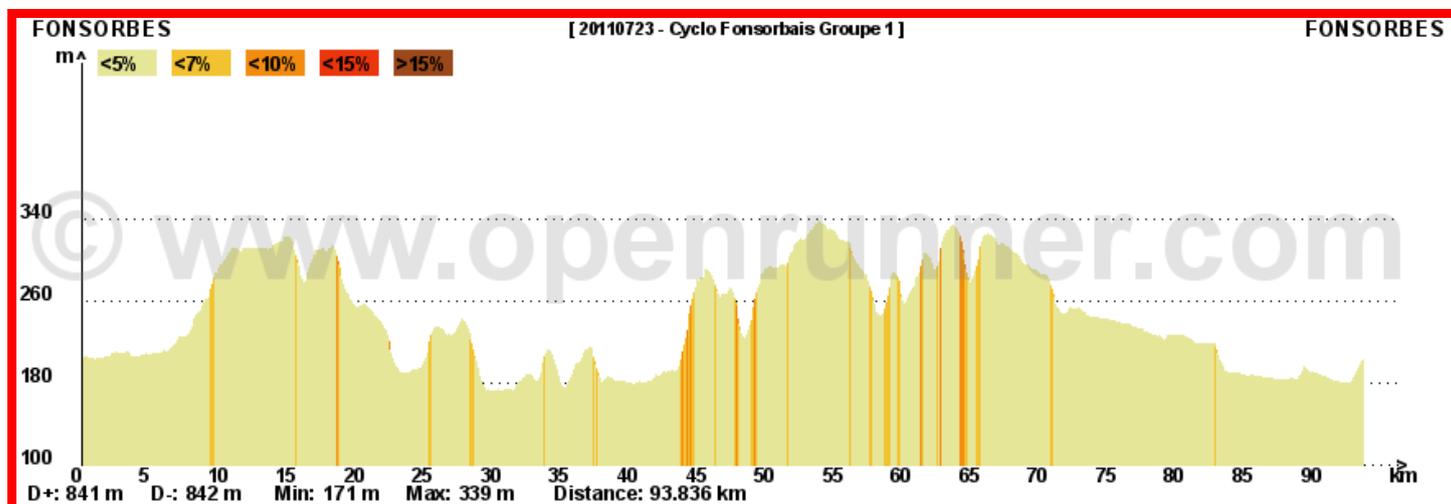
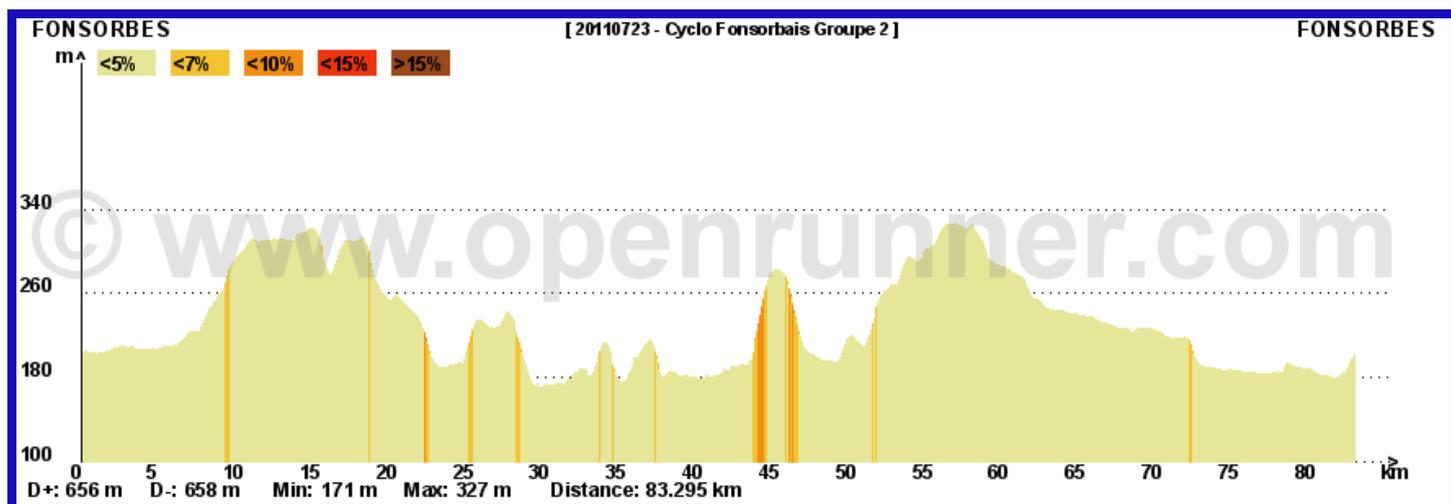
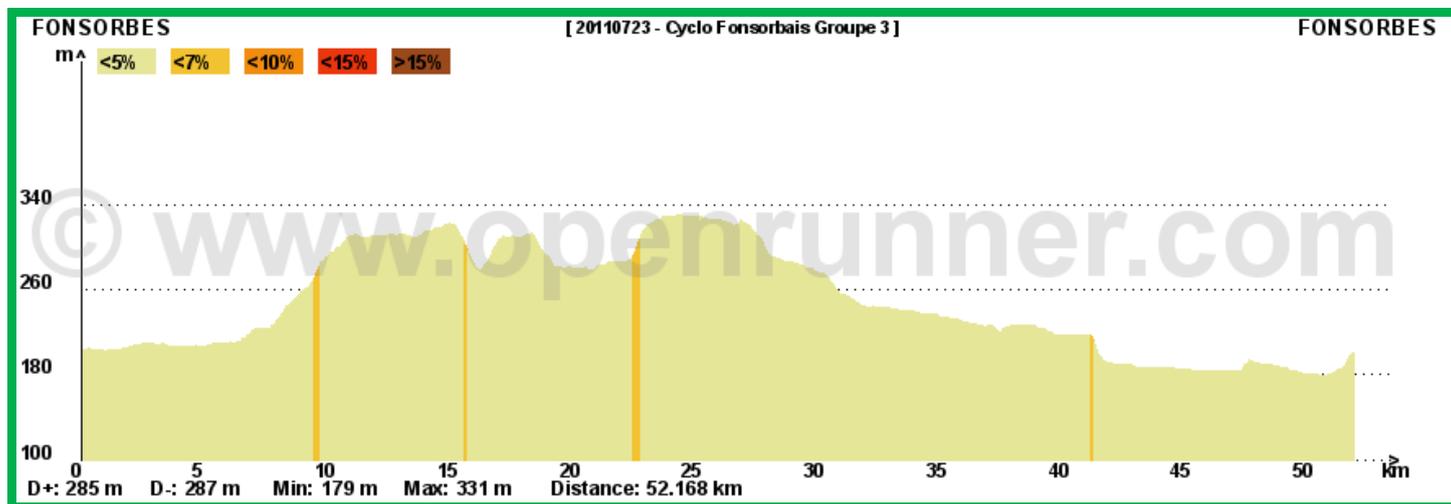
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1246603>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1247493>

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1247504>



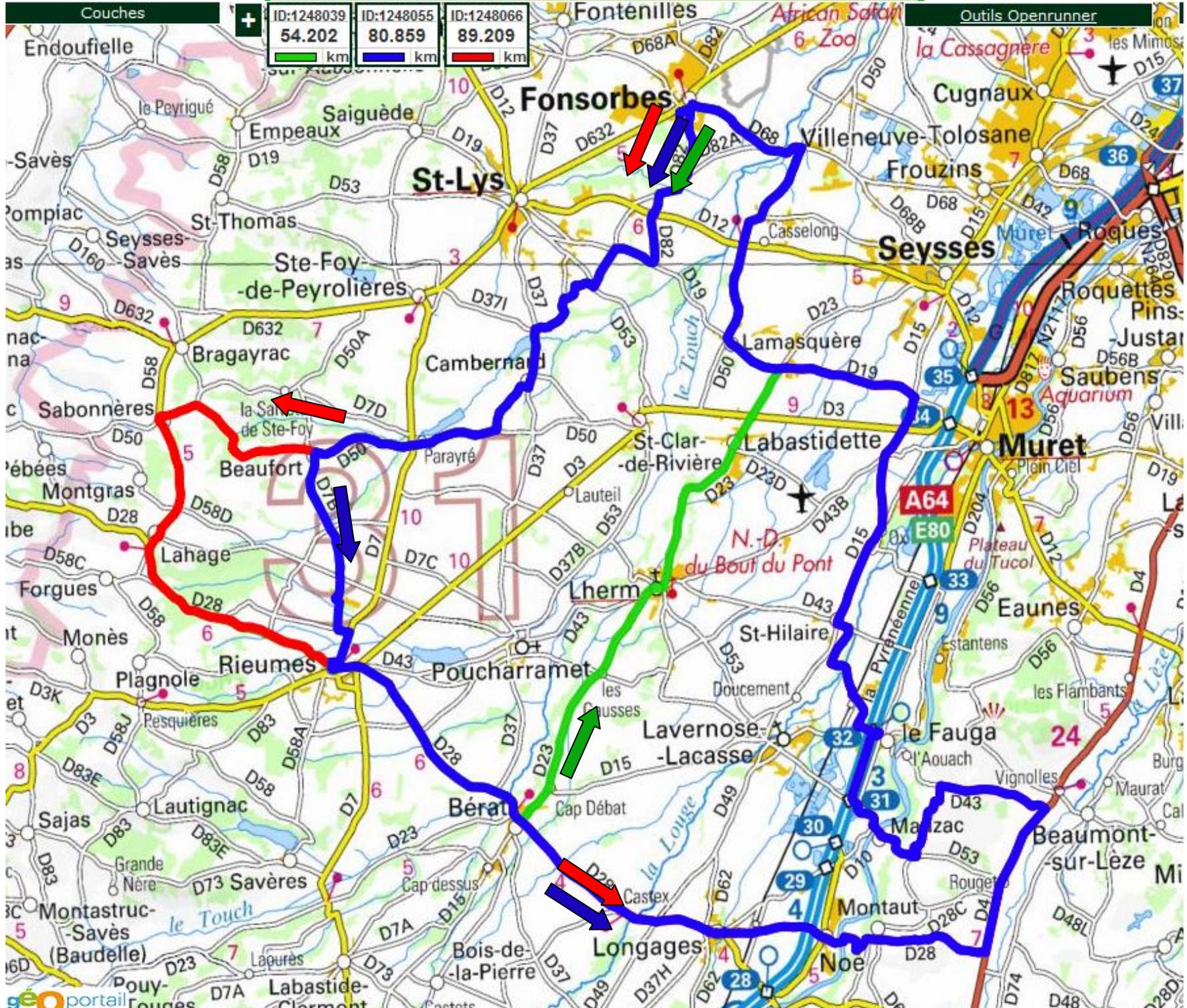


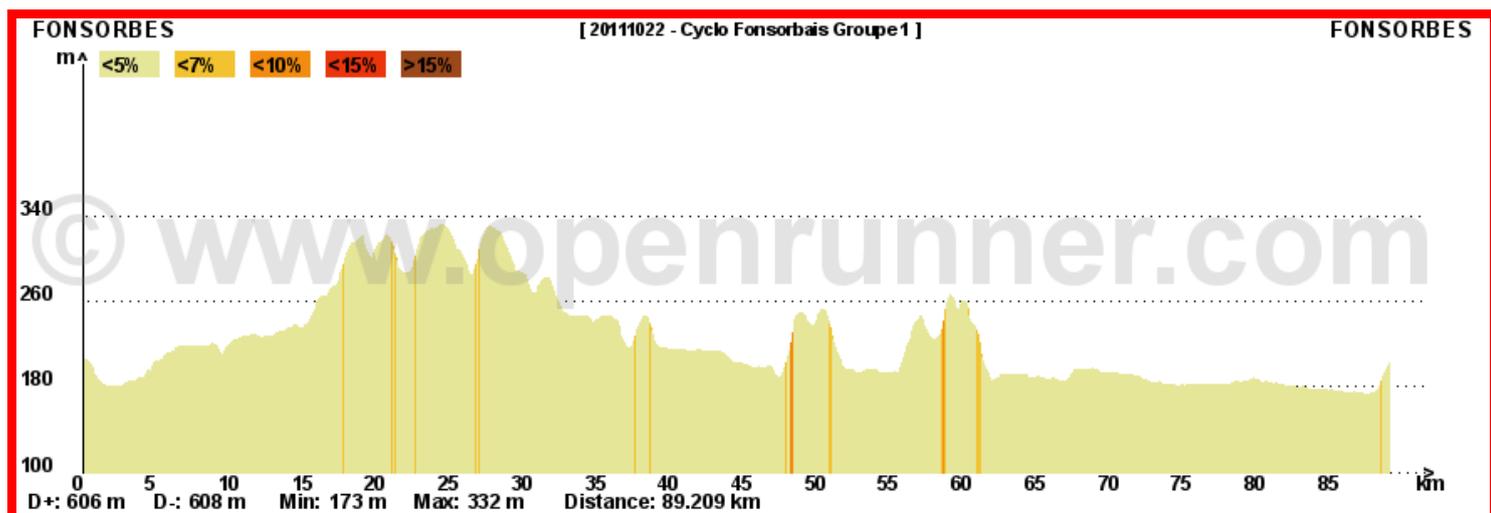
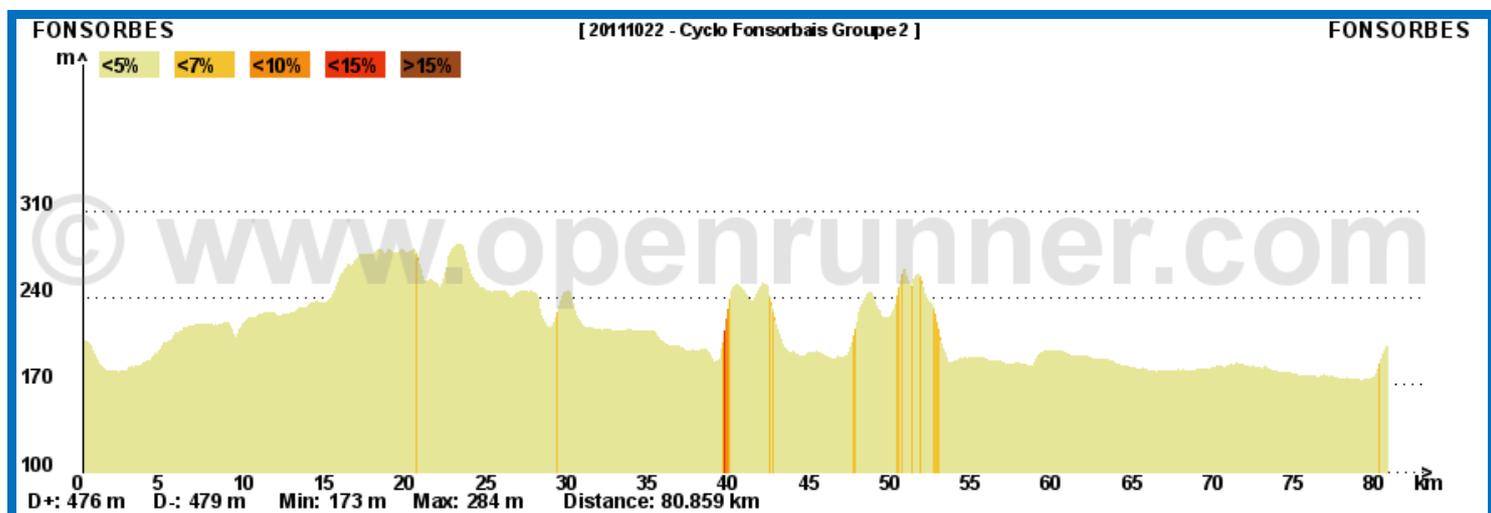
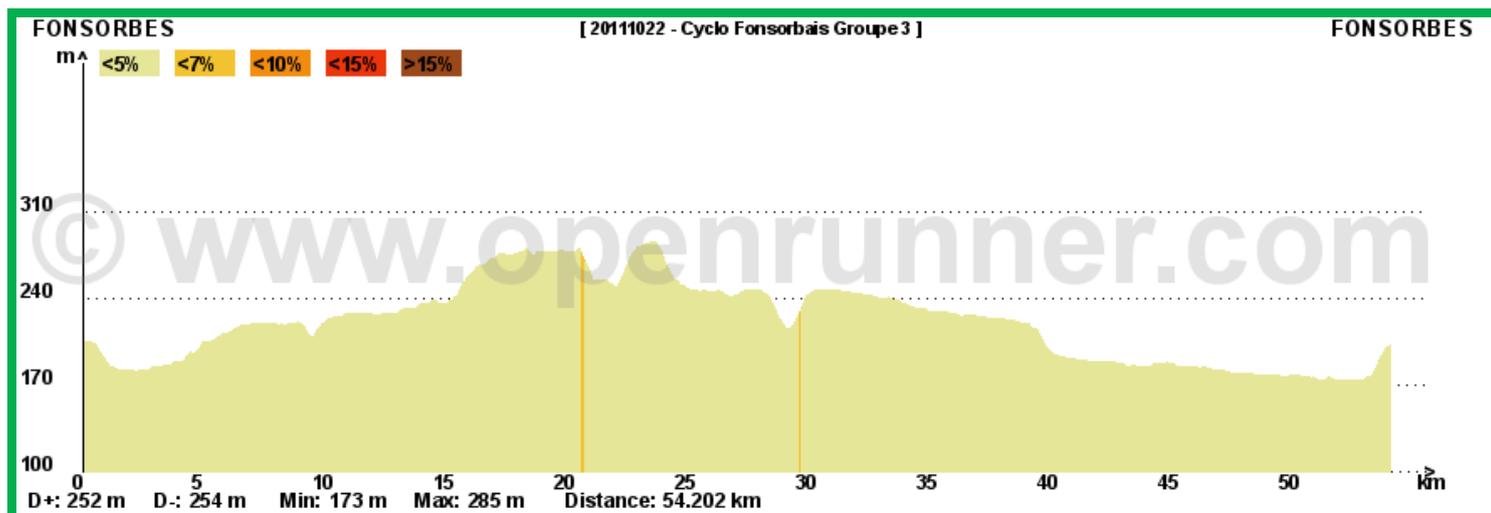
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1069978>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1069987>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1069991>





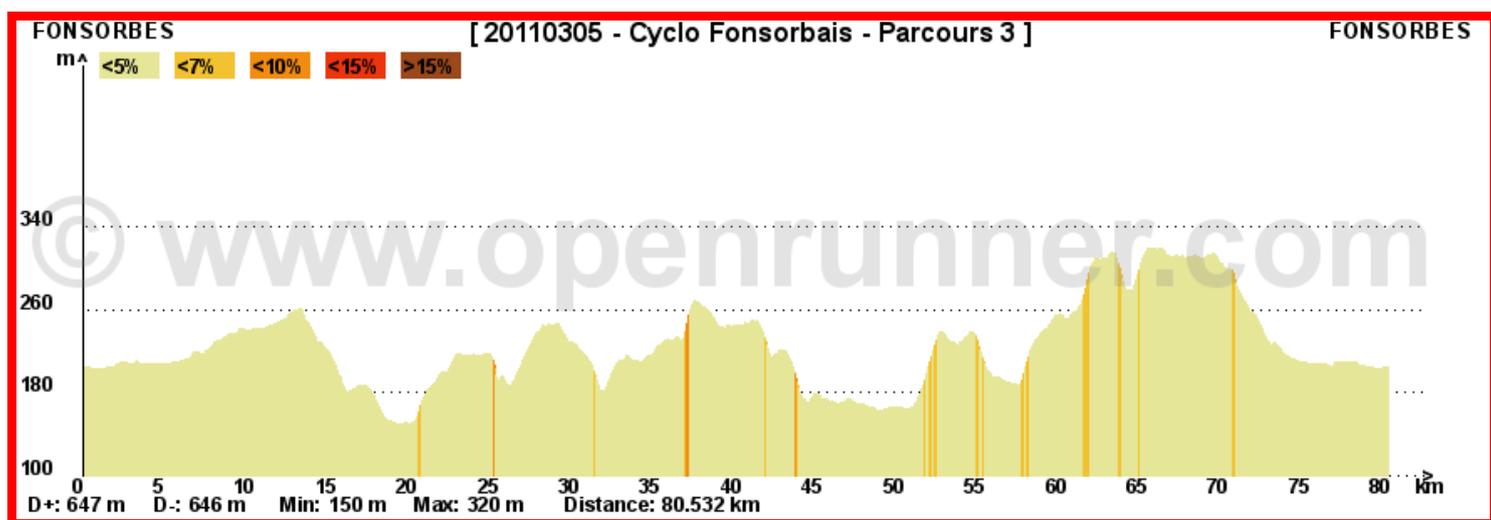
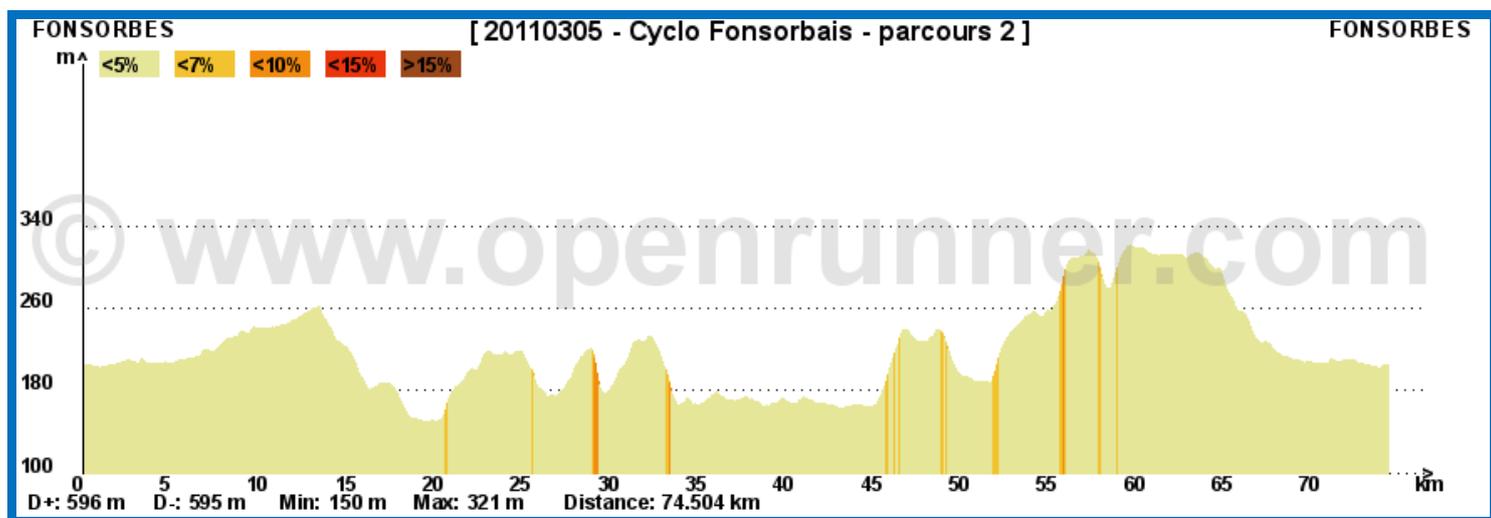
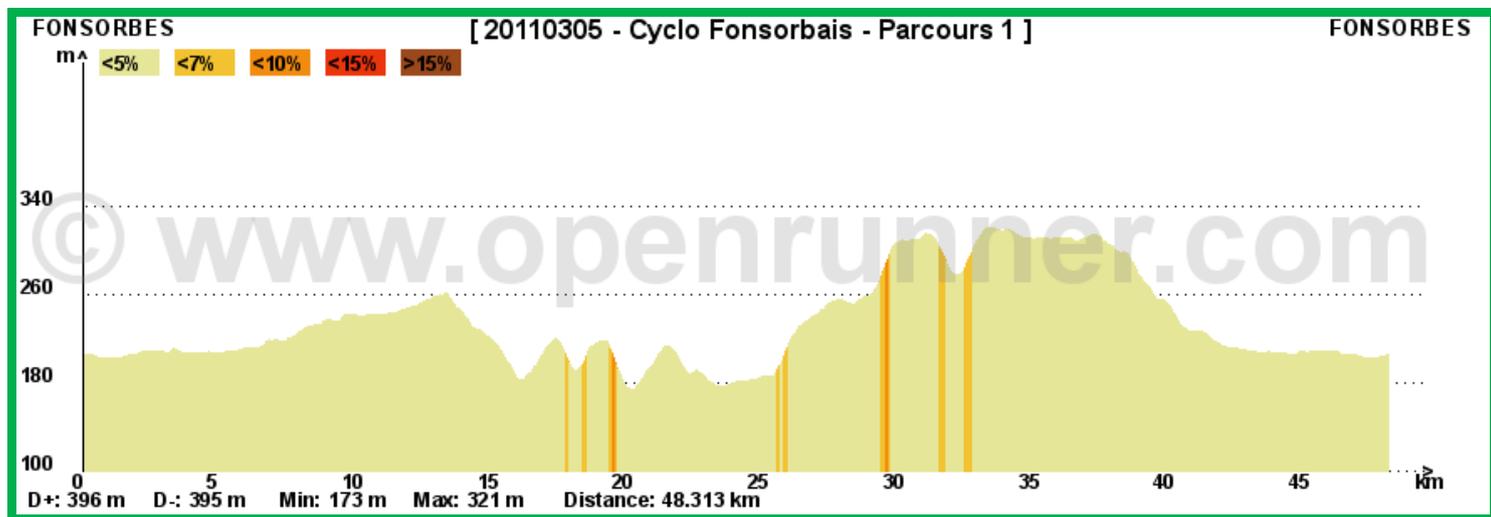
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1248039>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1248055>

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1248066>



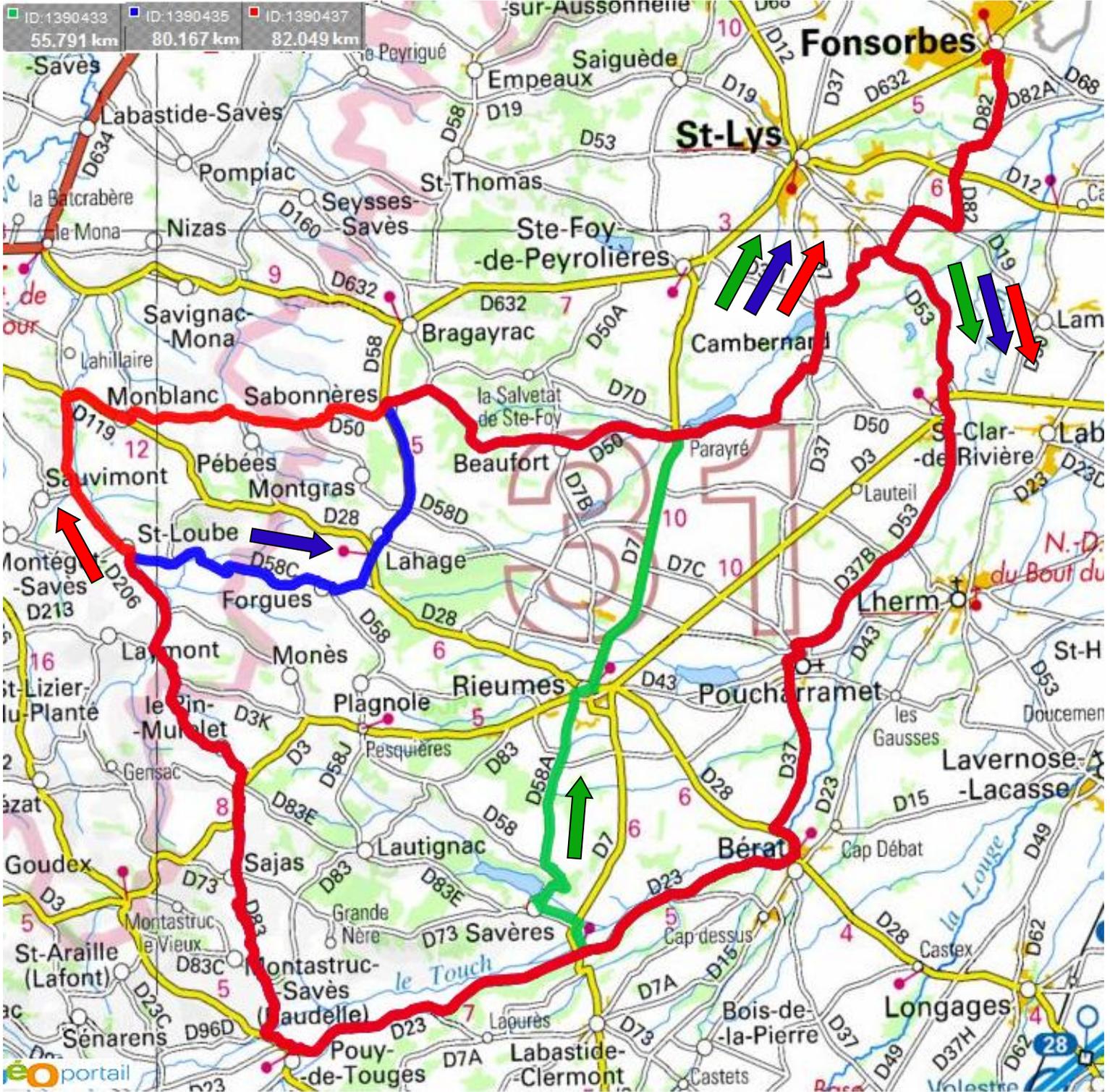


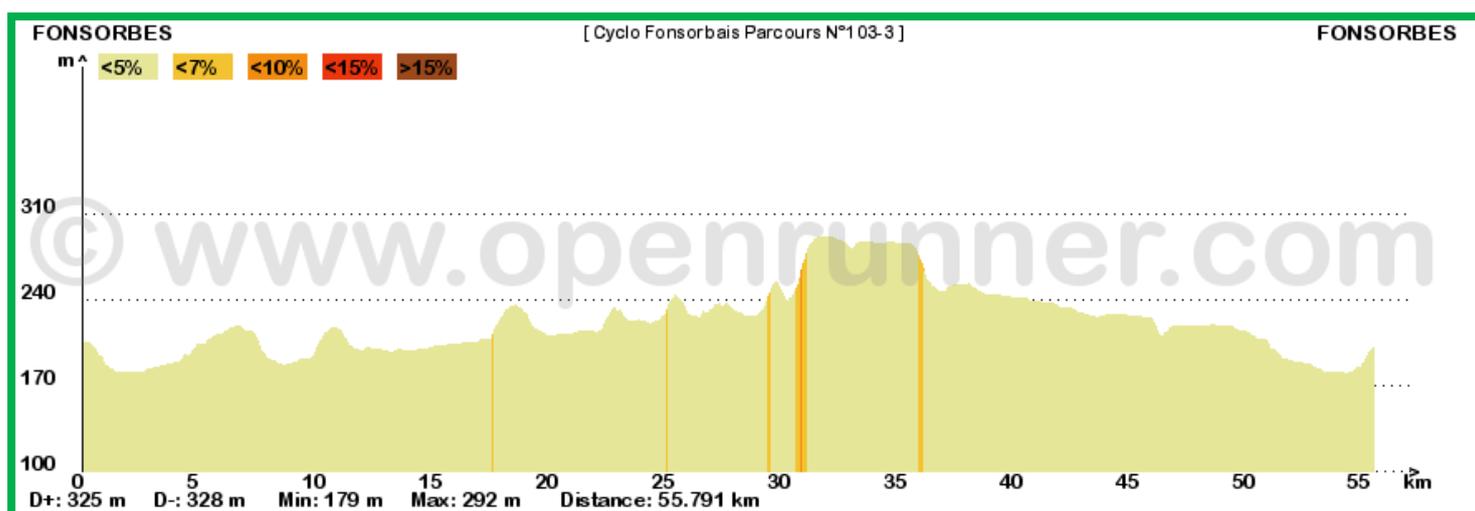
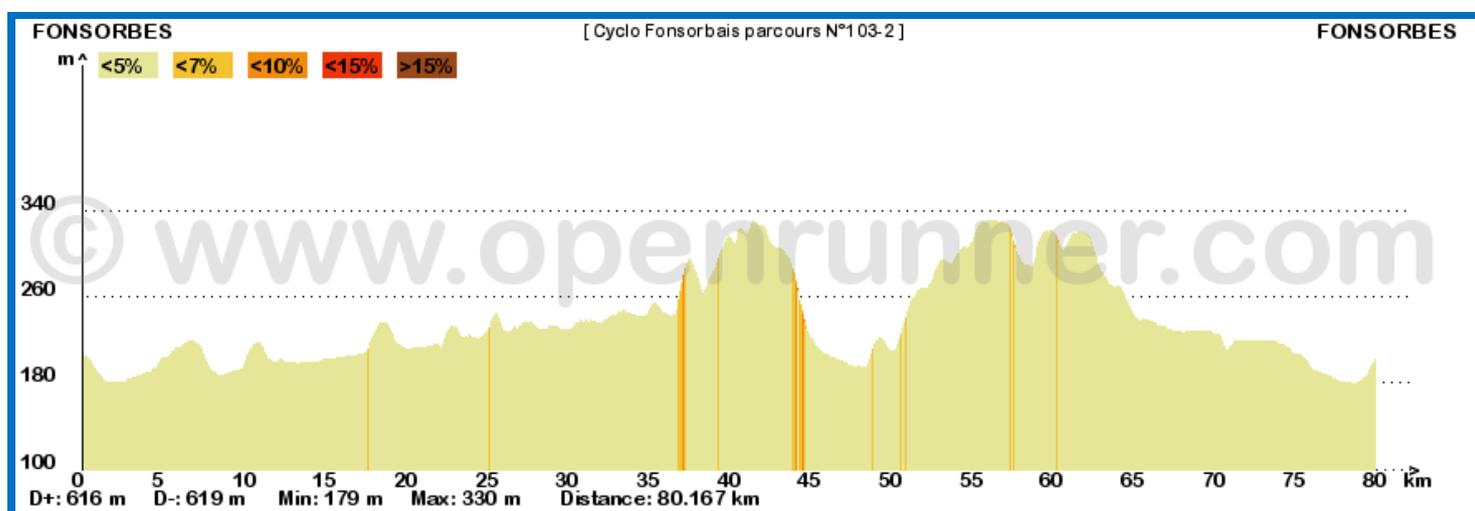
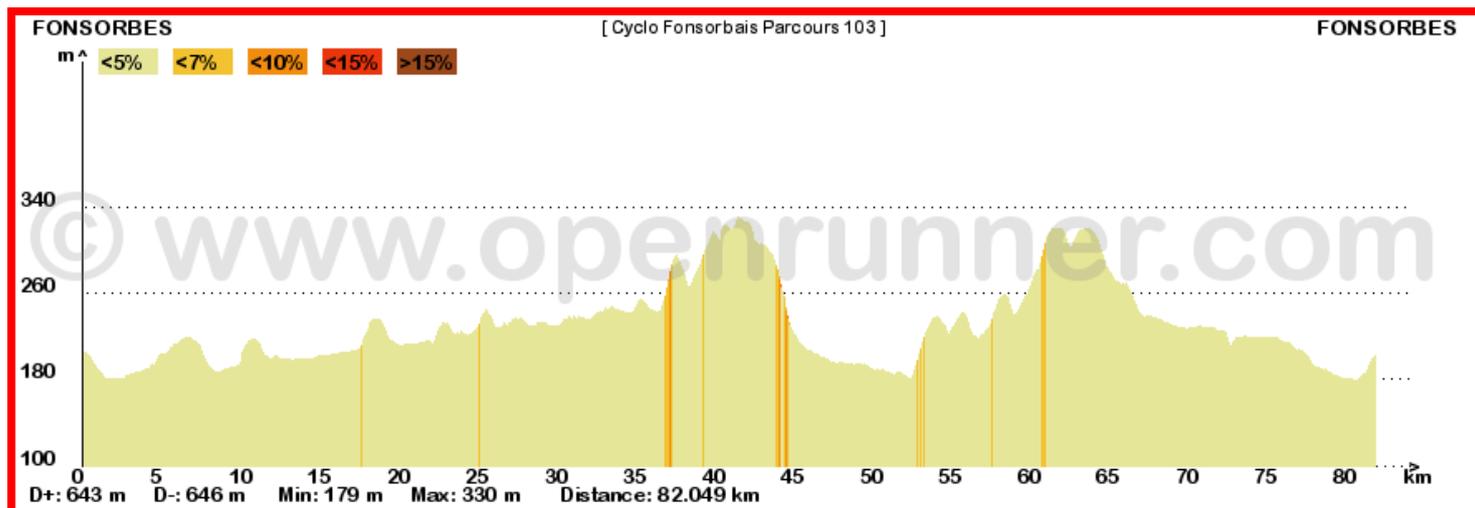
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=841507>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=841512>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=841519>



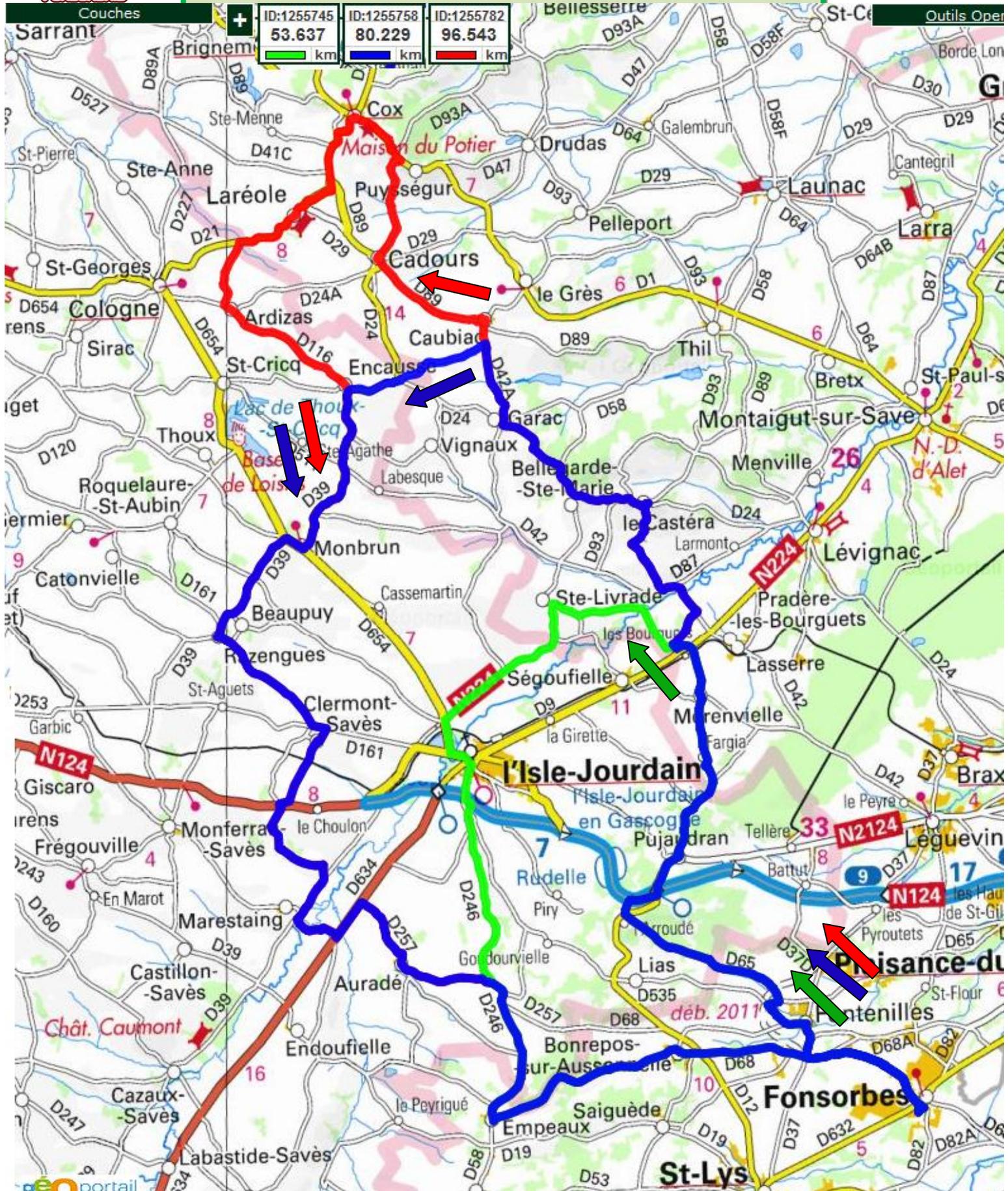


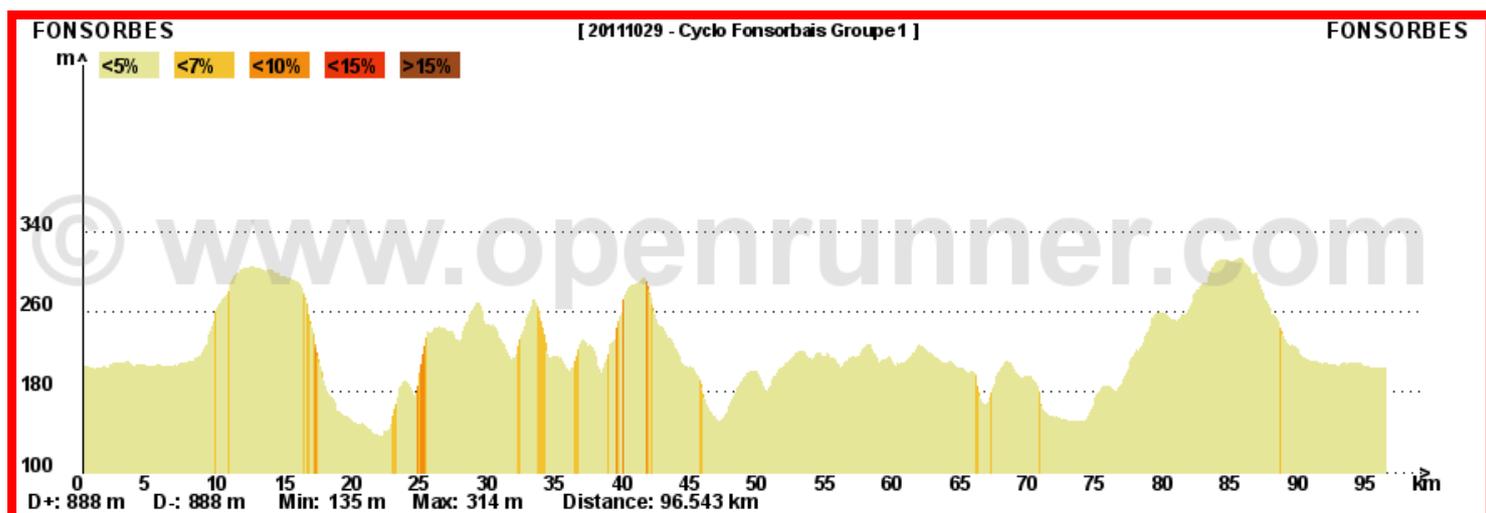
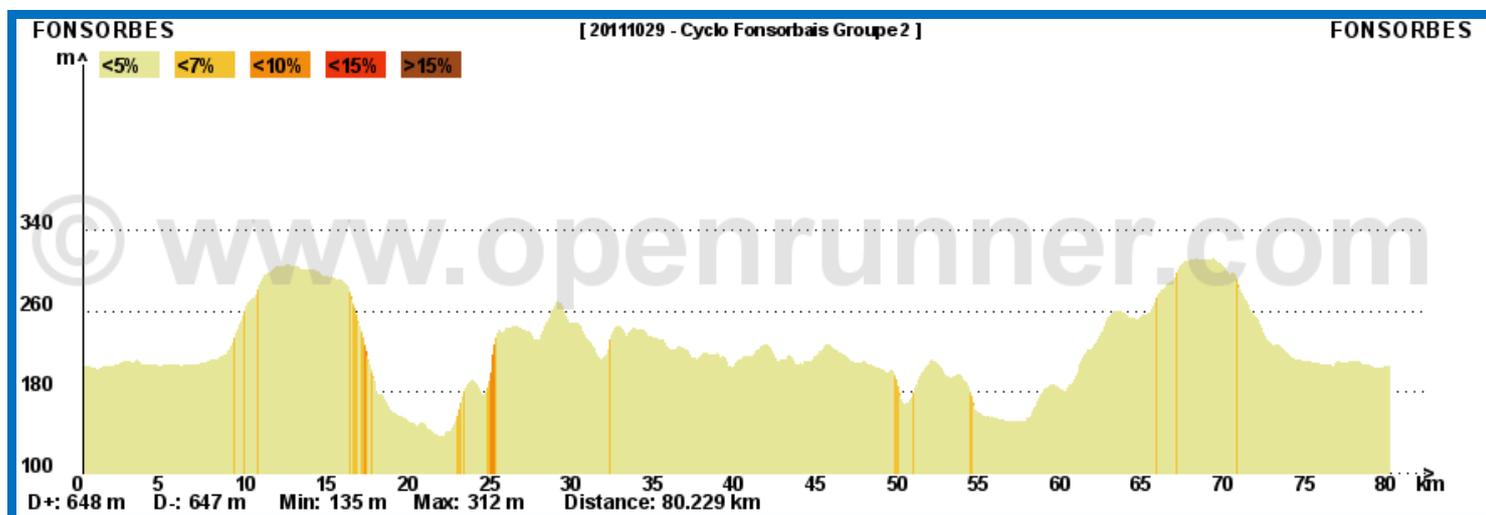
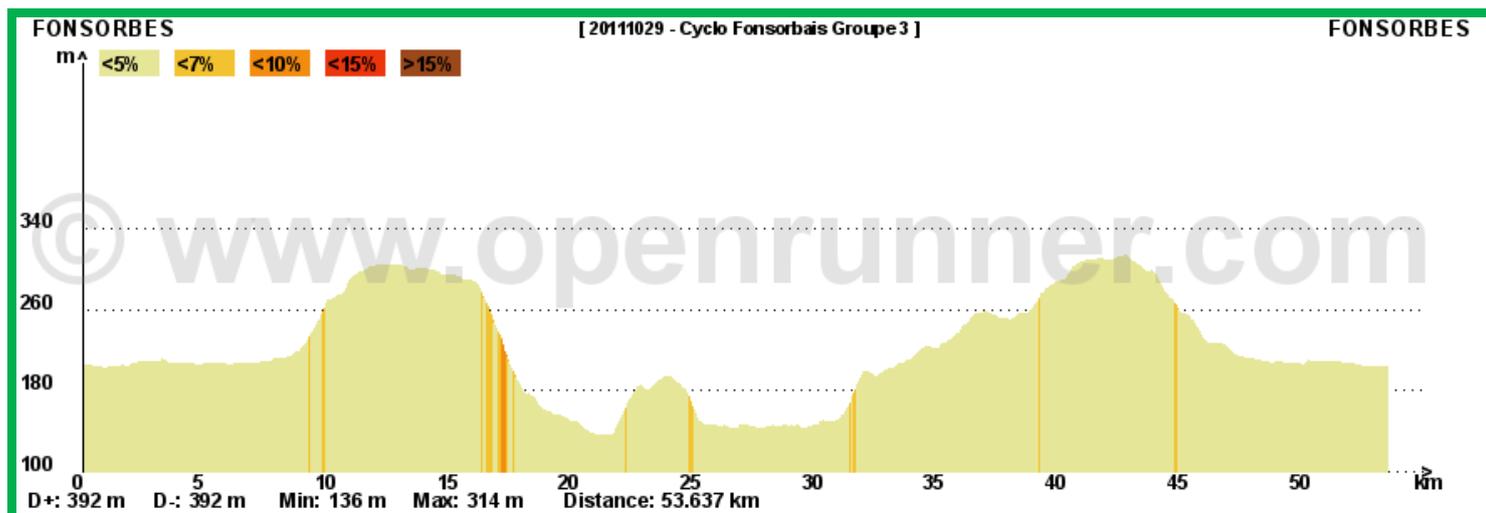
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1390437>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1390435>

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1390433>





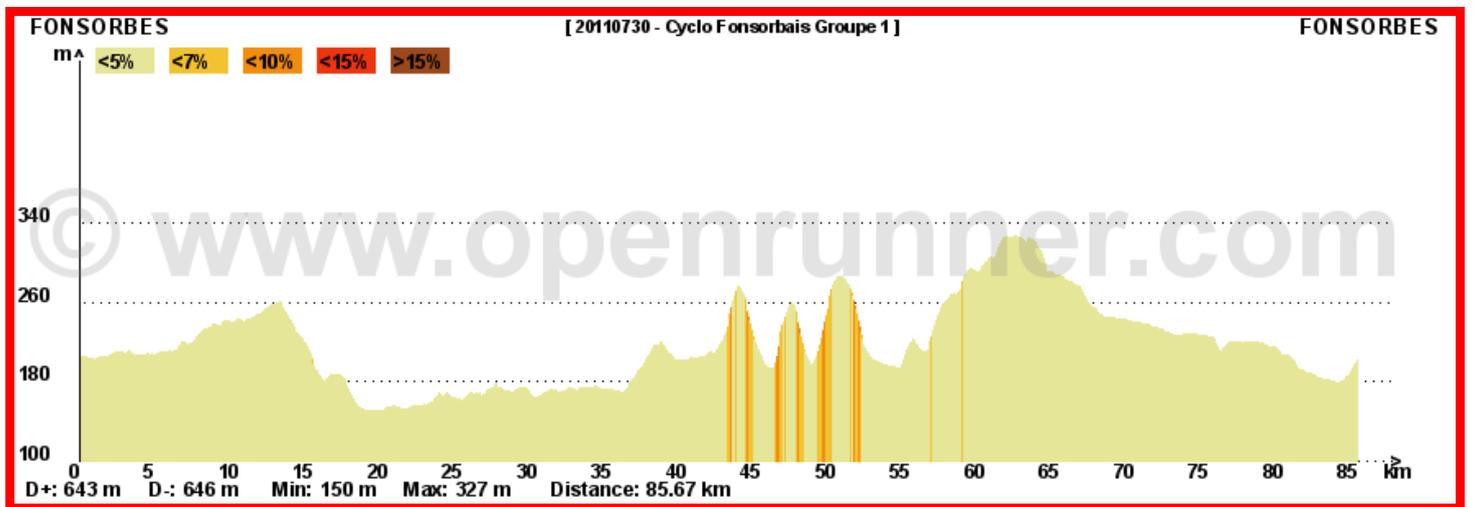
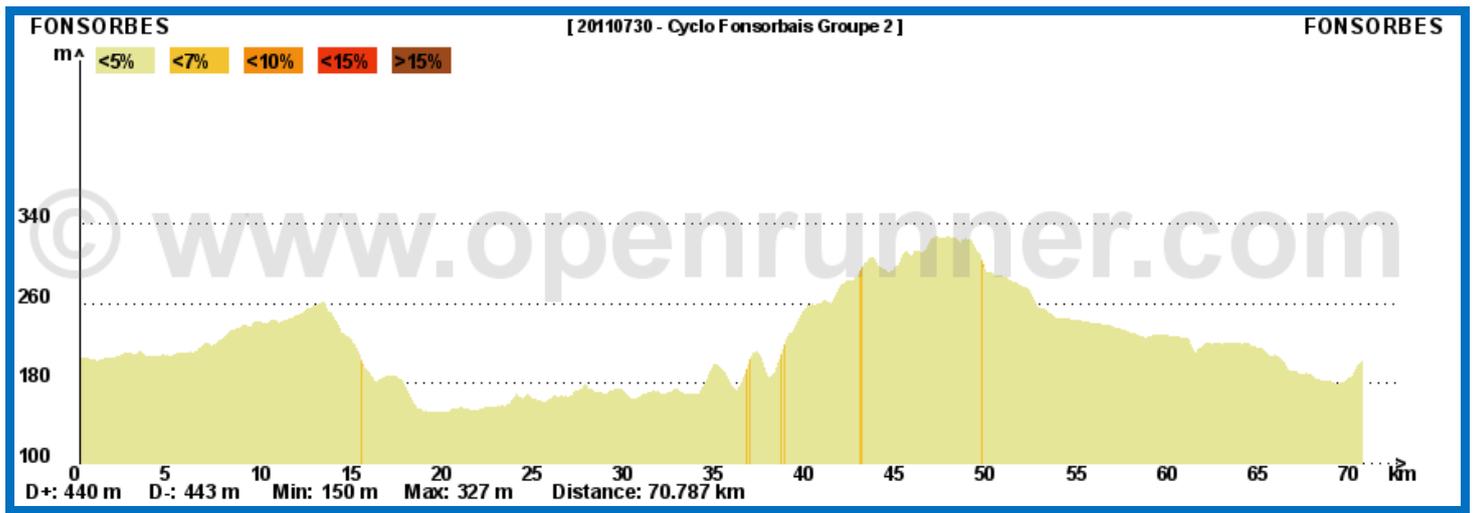
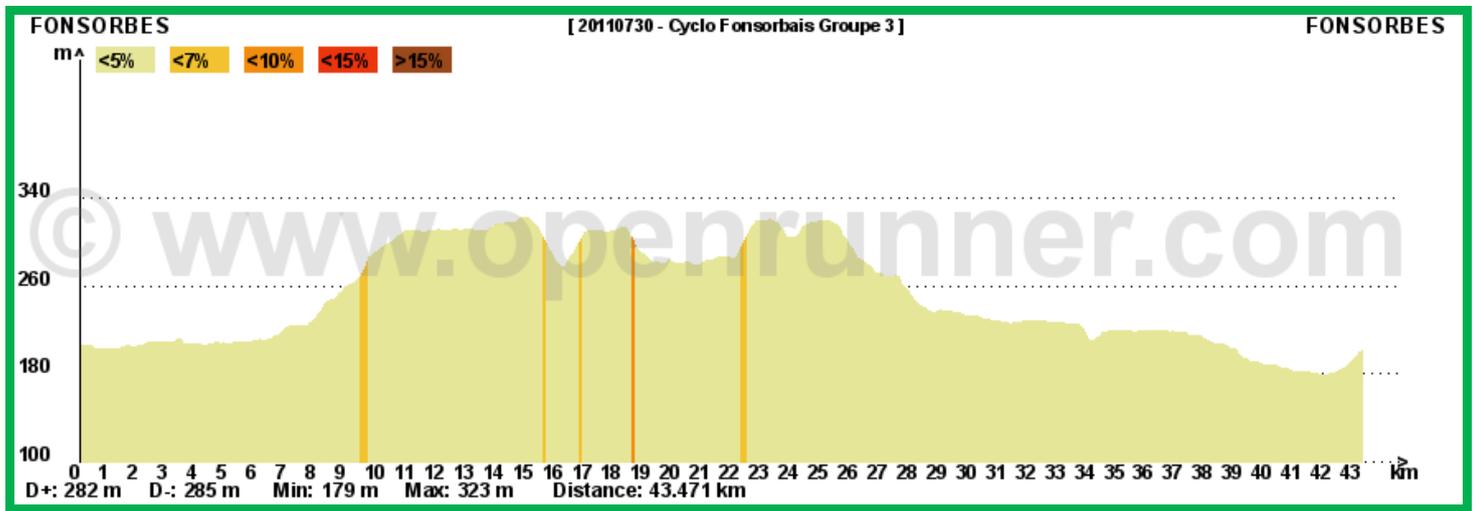
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1255745>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1255758>

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1255782>





**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

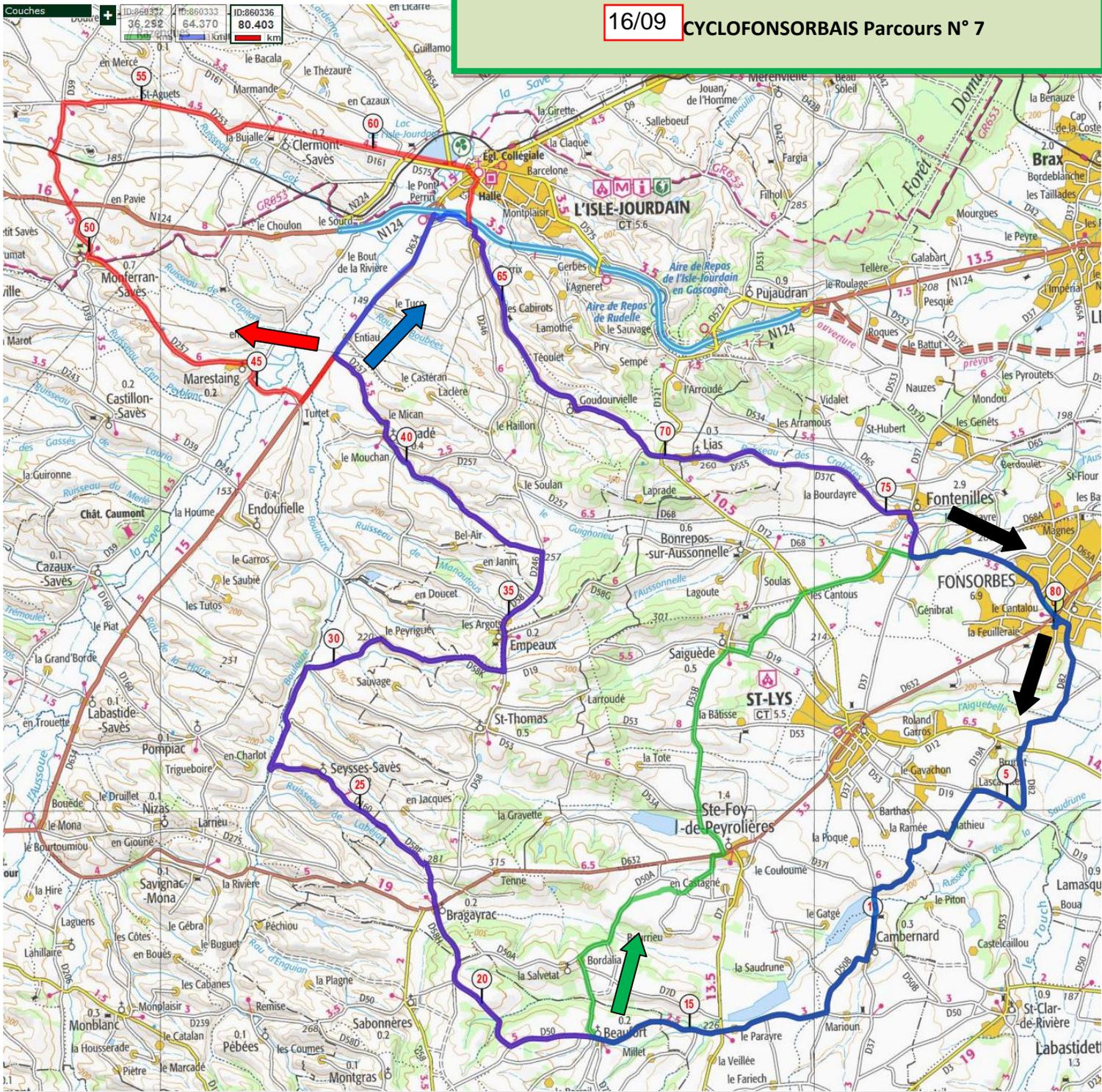
**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1069993>

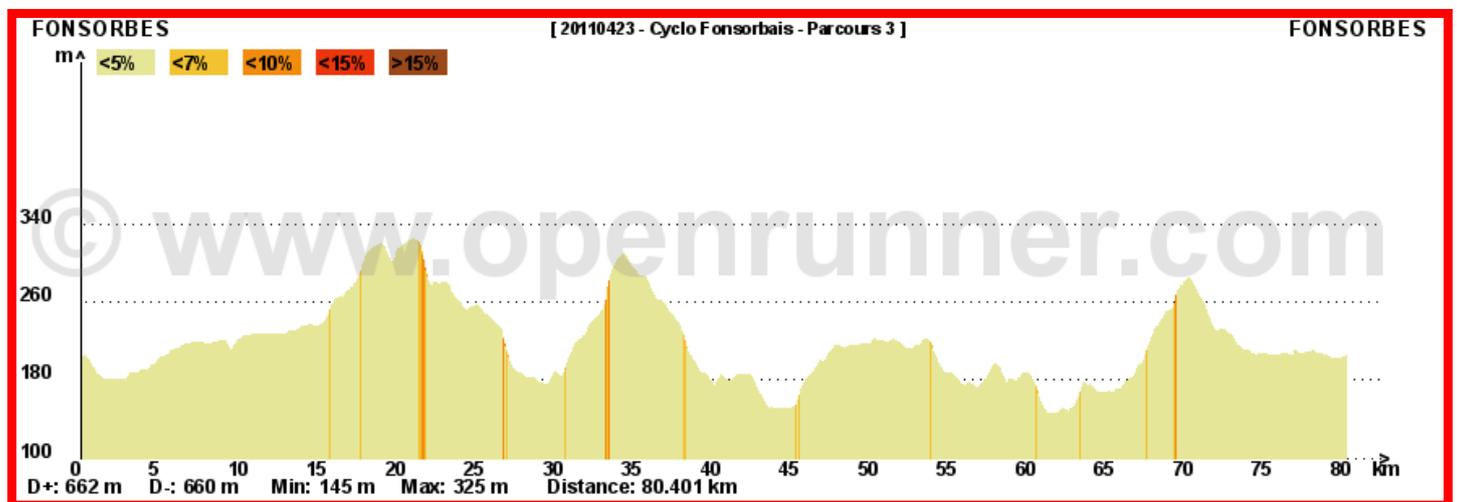
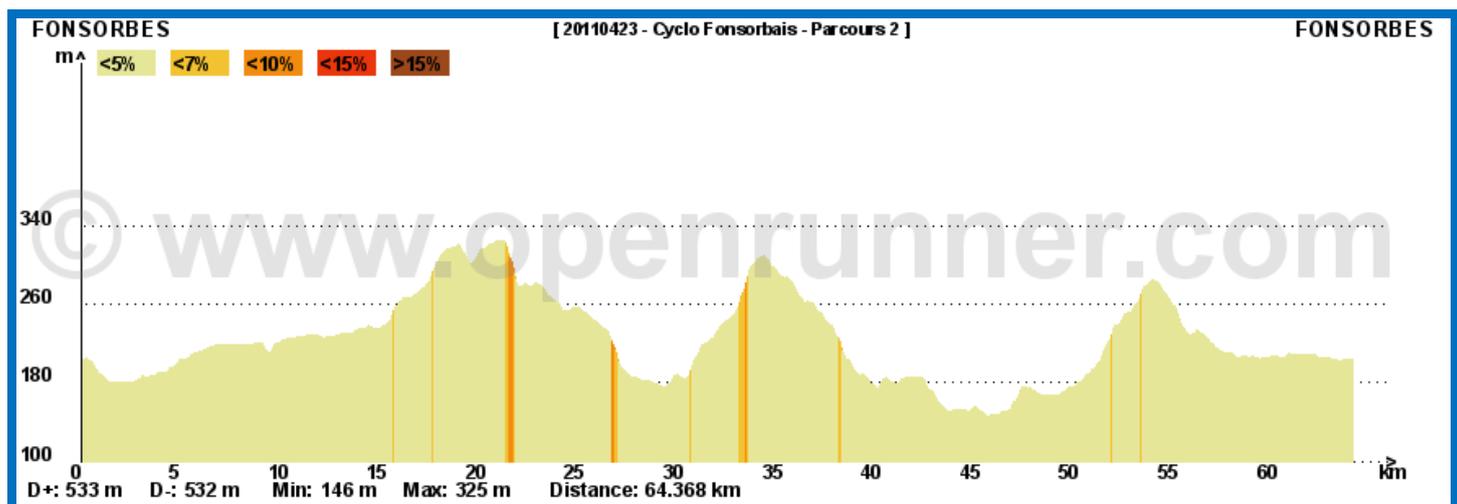
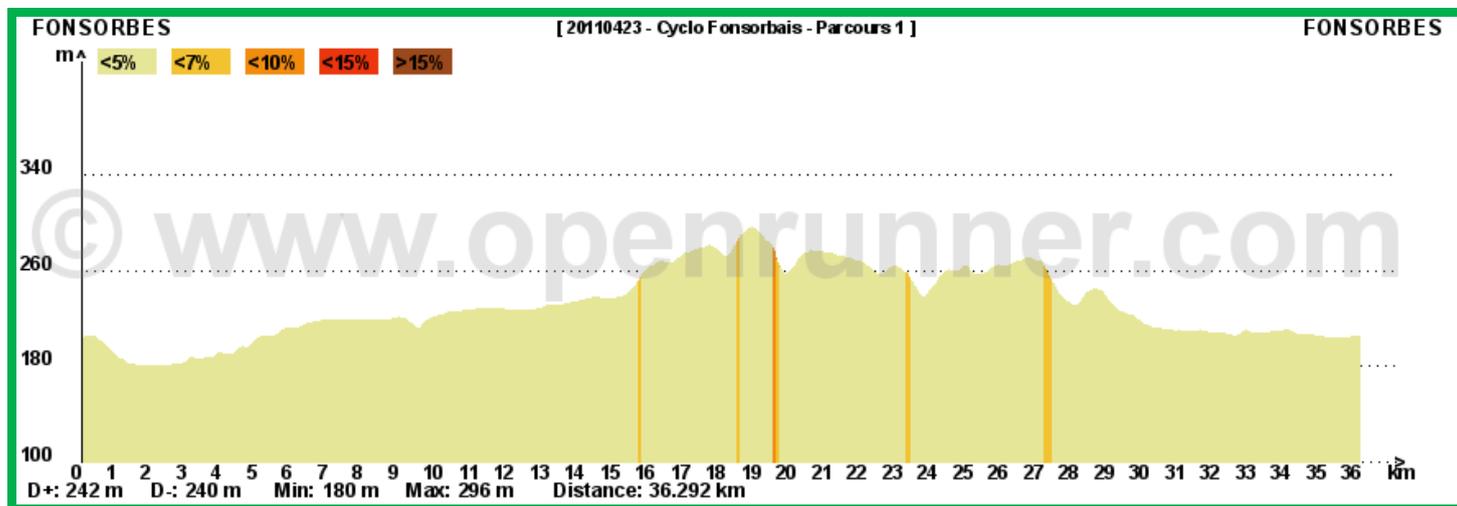
**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1069999>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1070011>

16/09

CYCLOFONSORBAIS Parcours N° 7





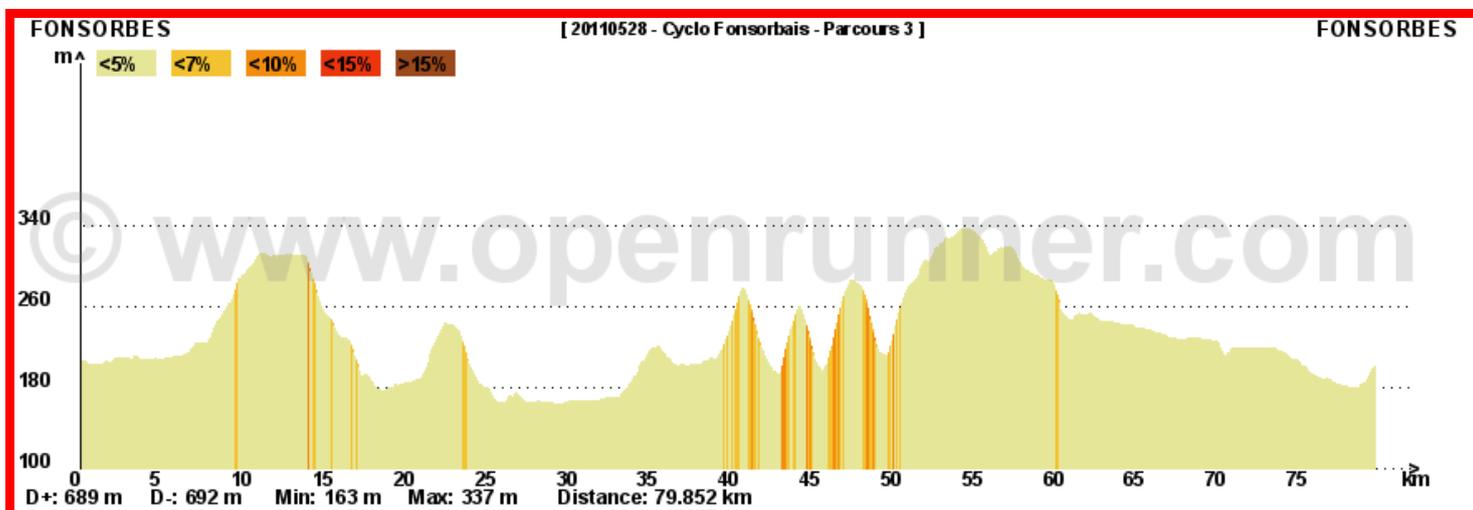
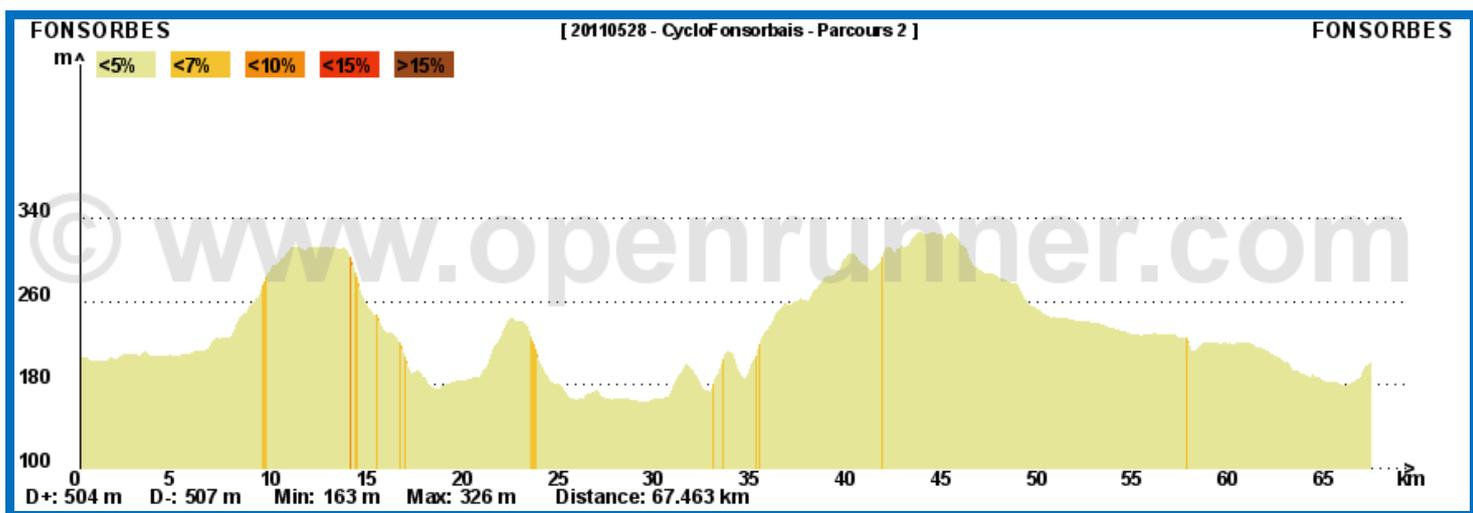
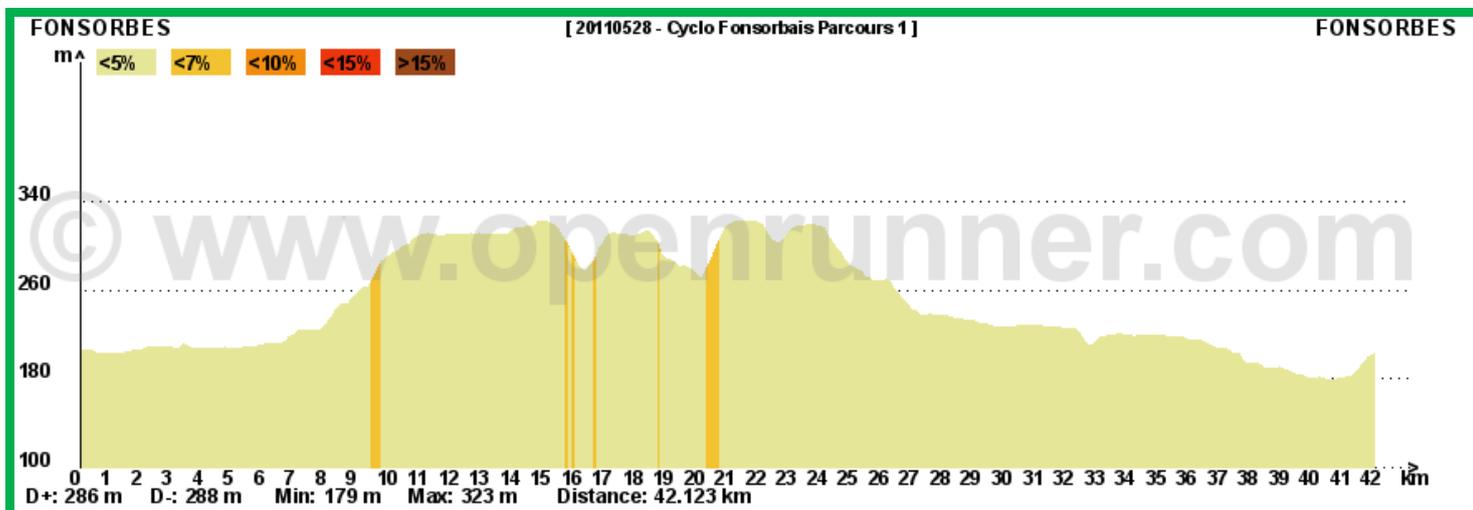
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=860332>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=860333>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=860336>



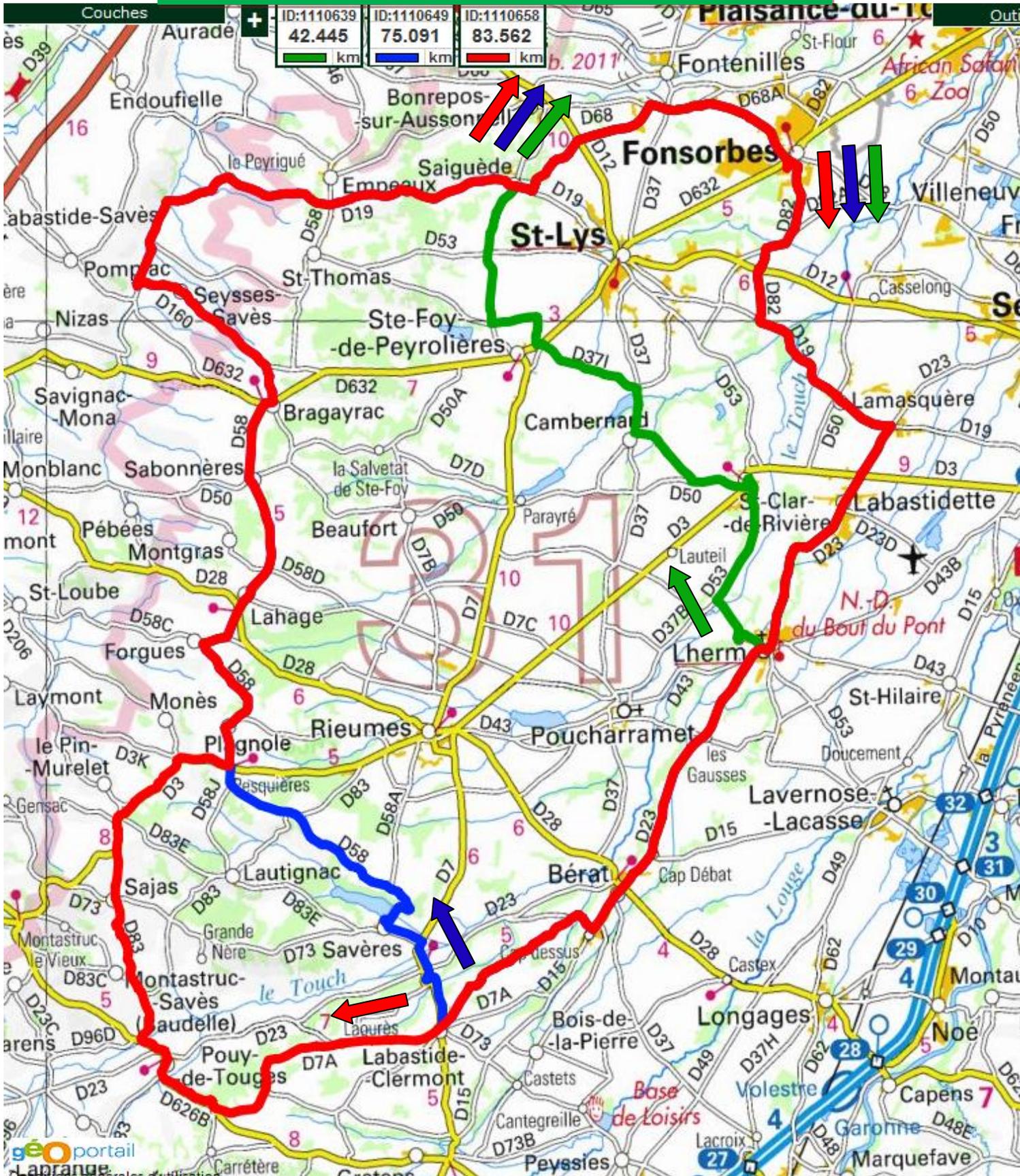


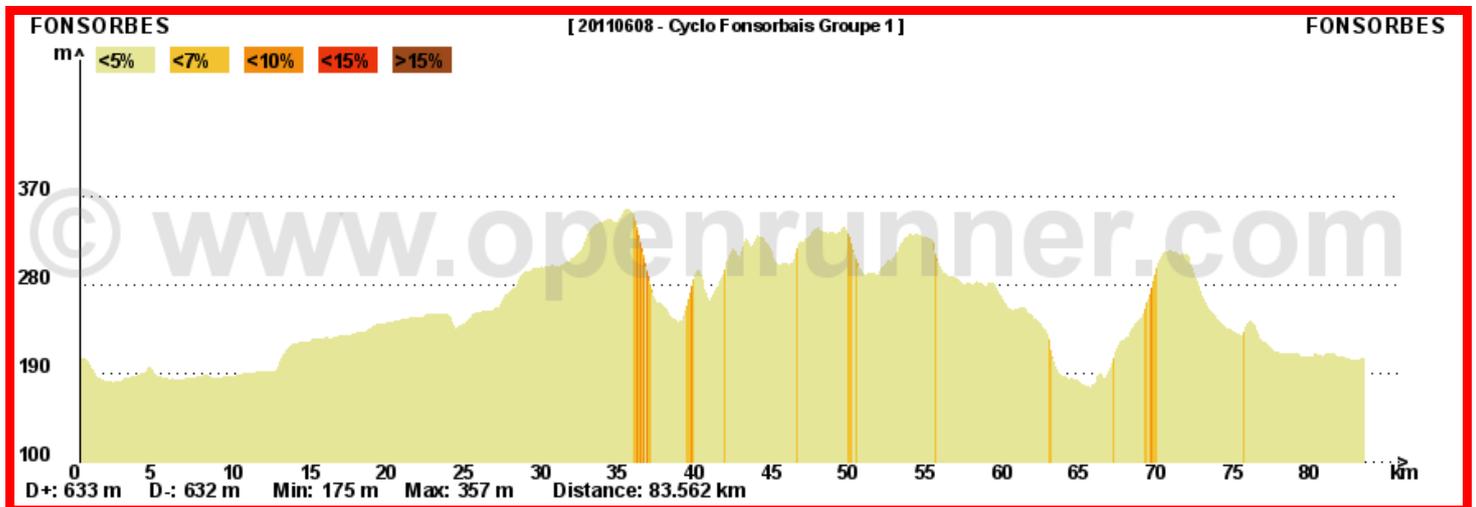
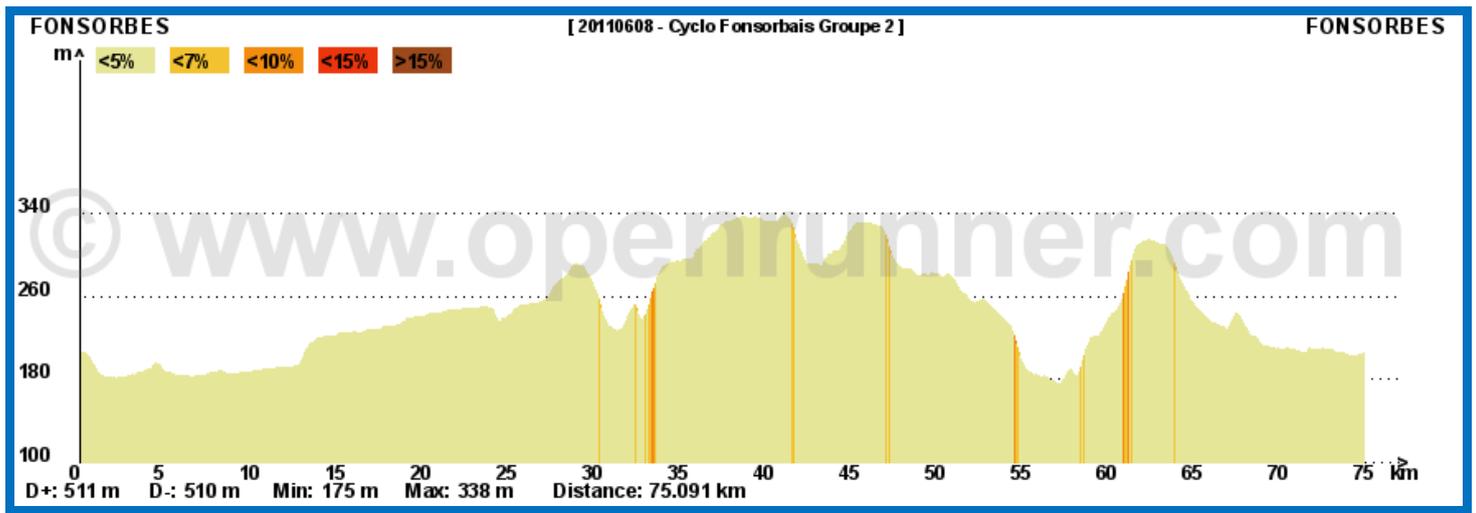
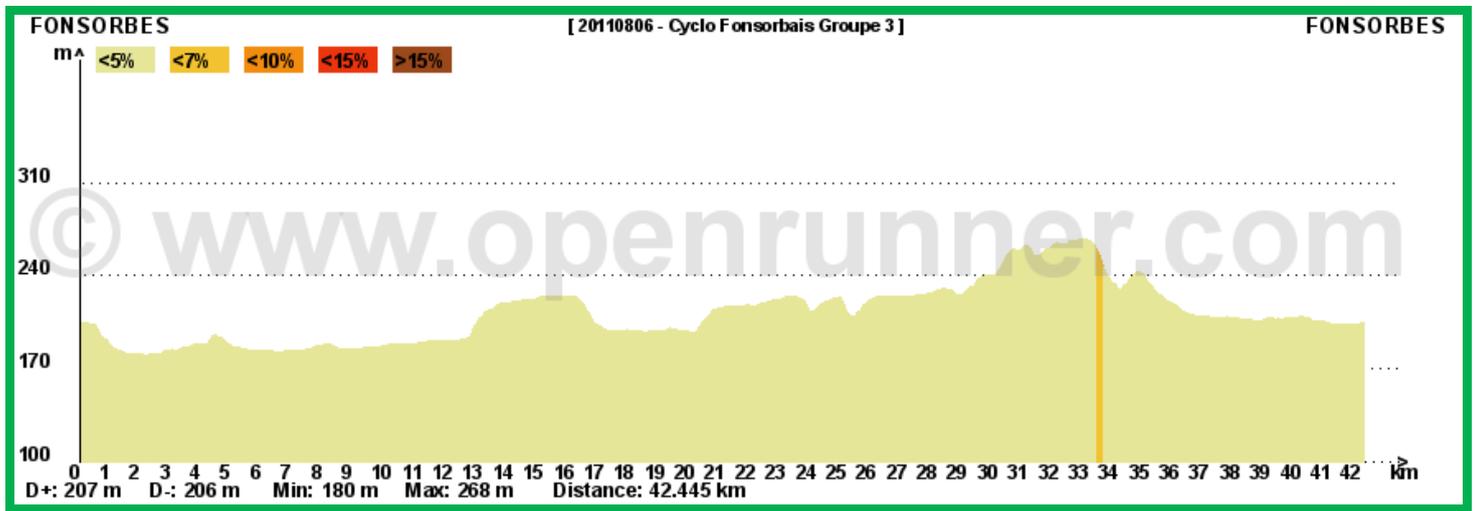
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=882369>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=882397>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=882391>



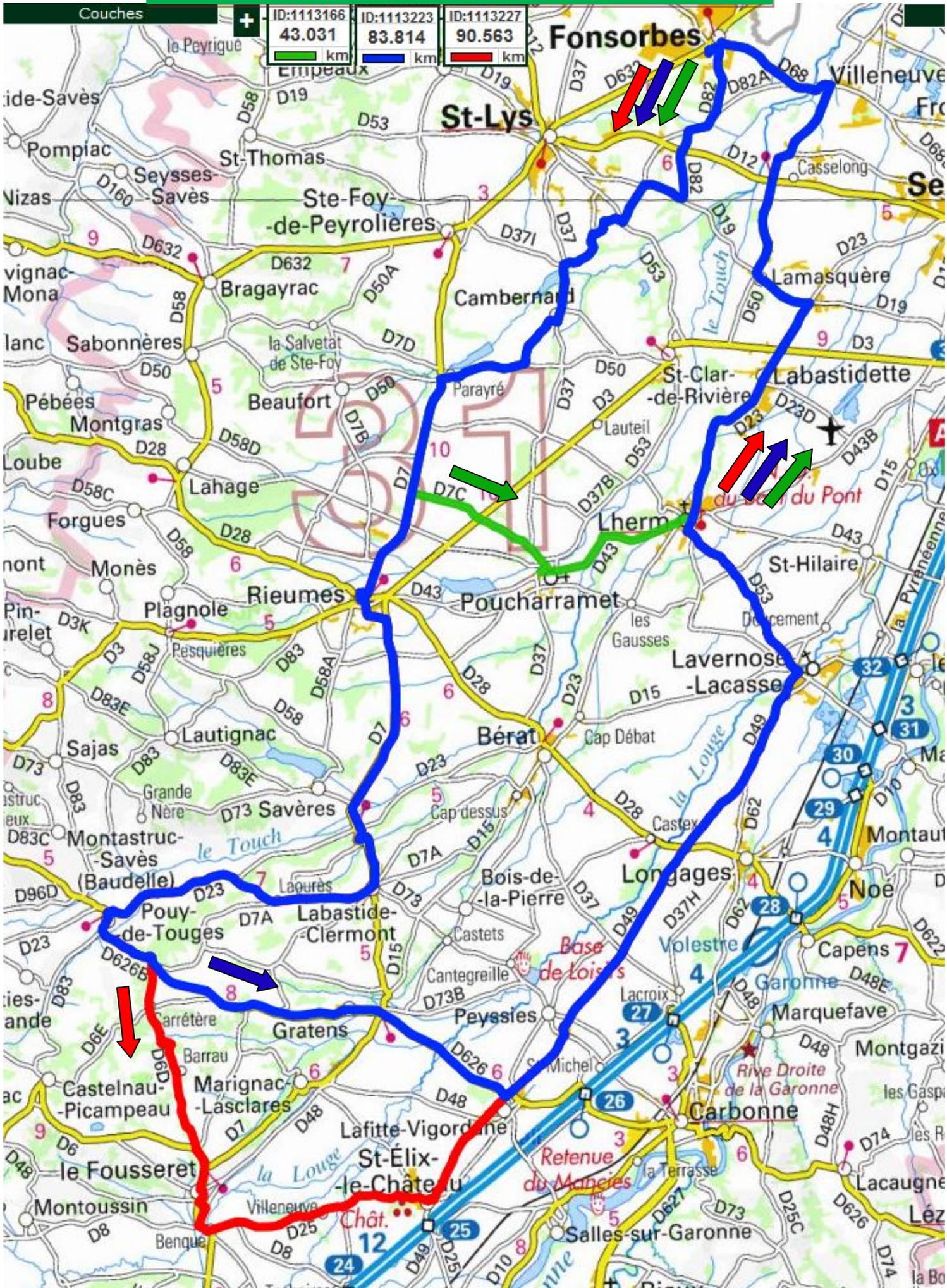


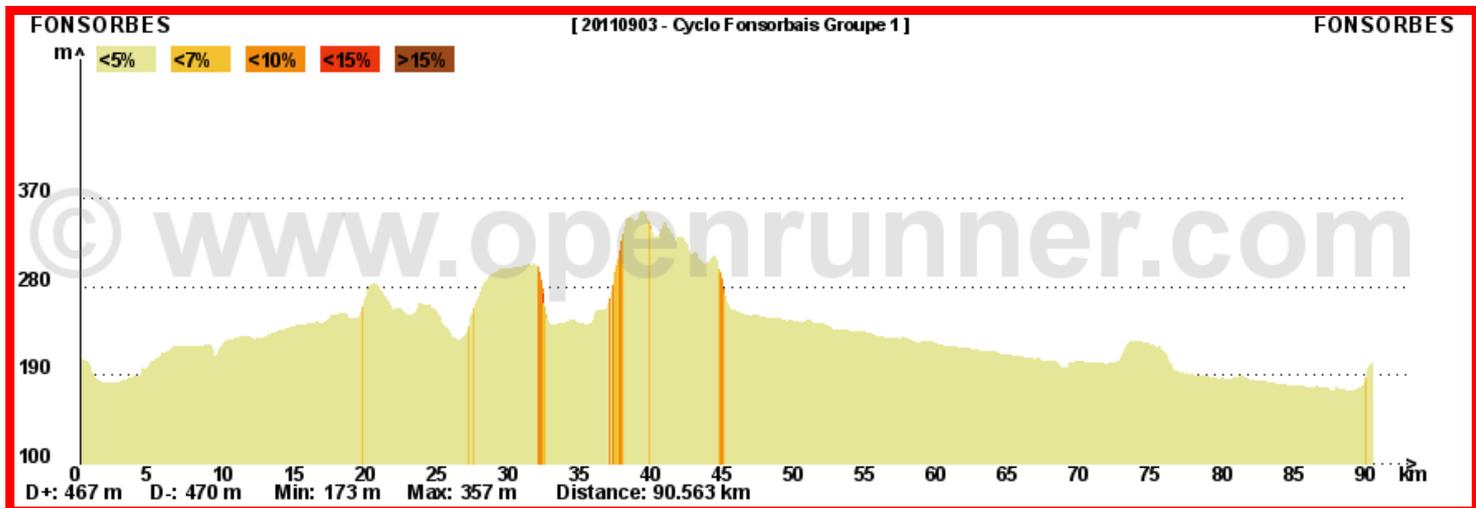
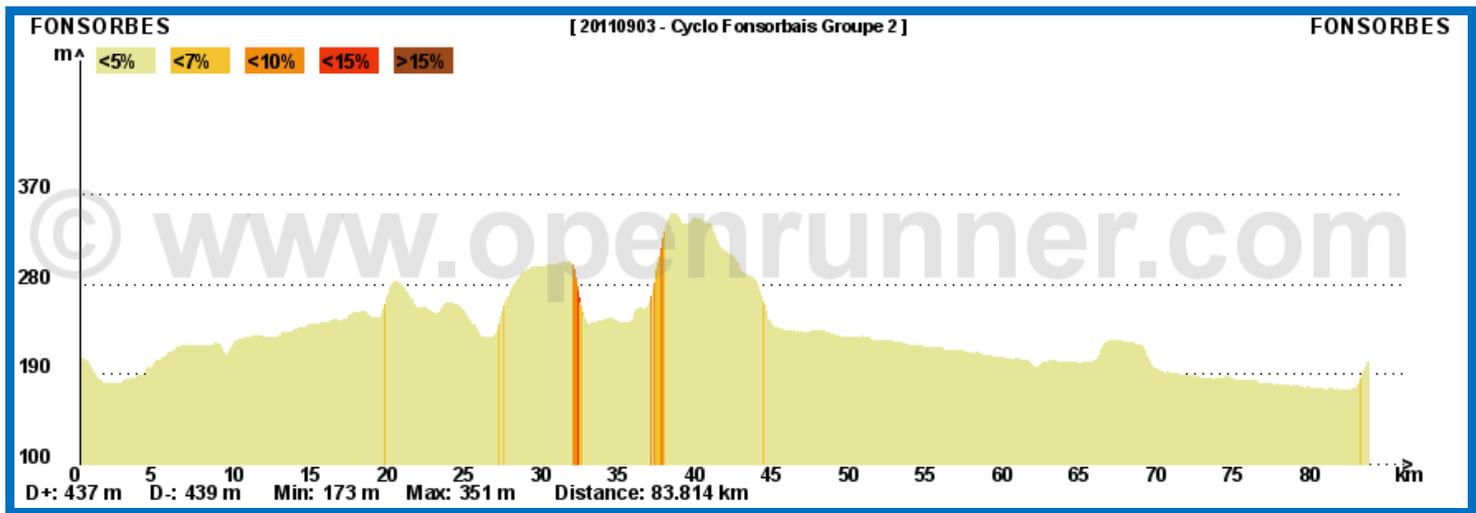
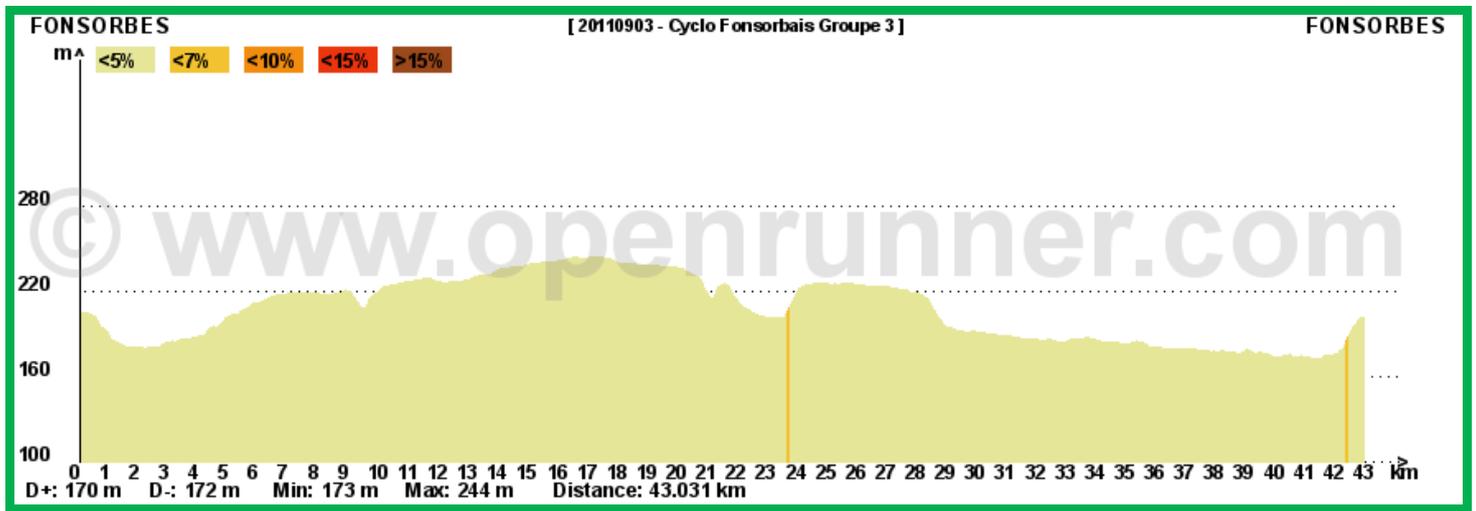
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1110639>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1110649>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1110658>





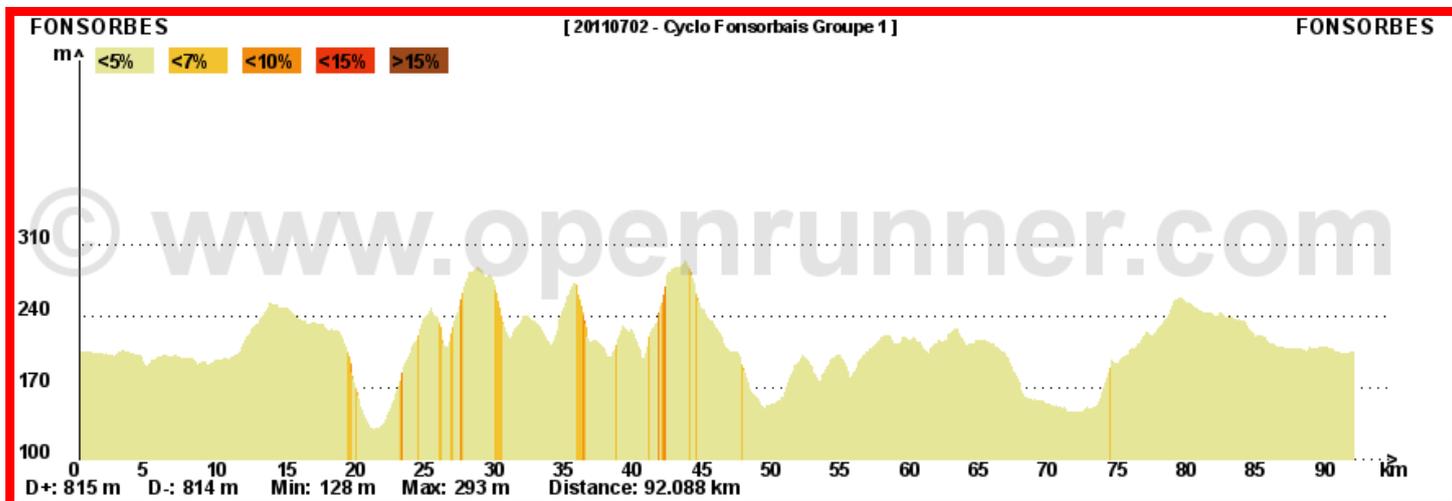
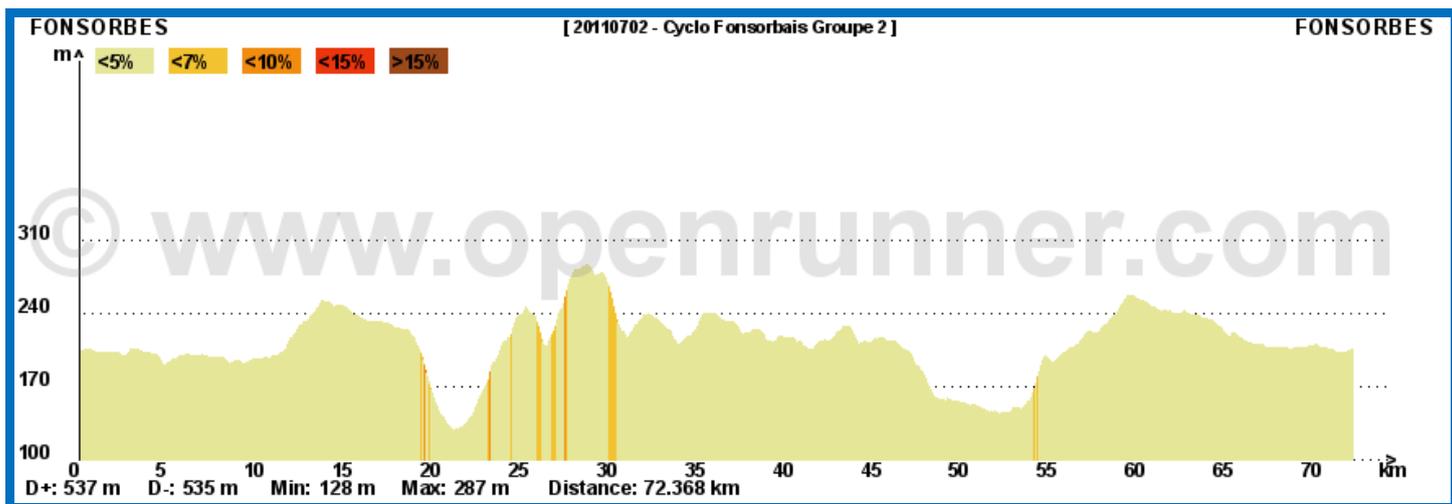
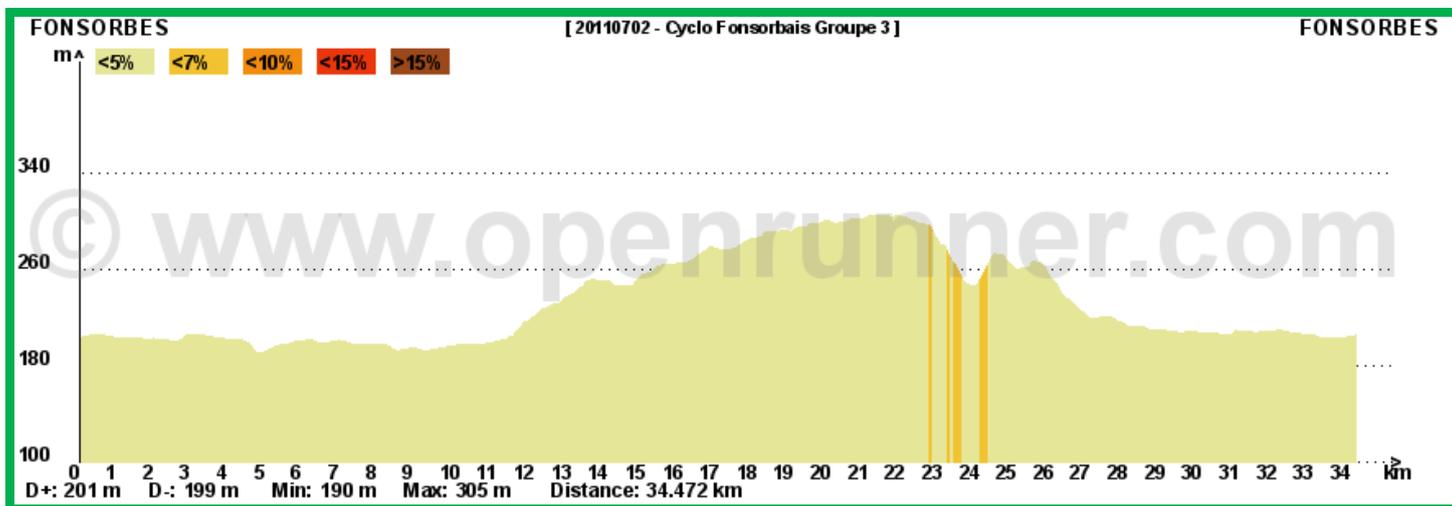
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1113166>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1113223>

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1113227>



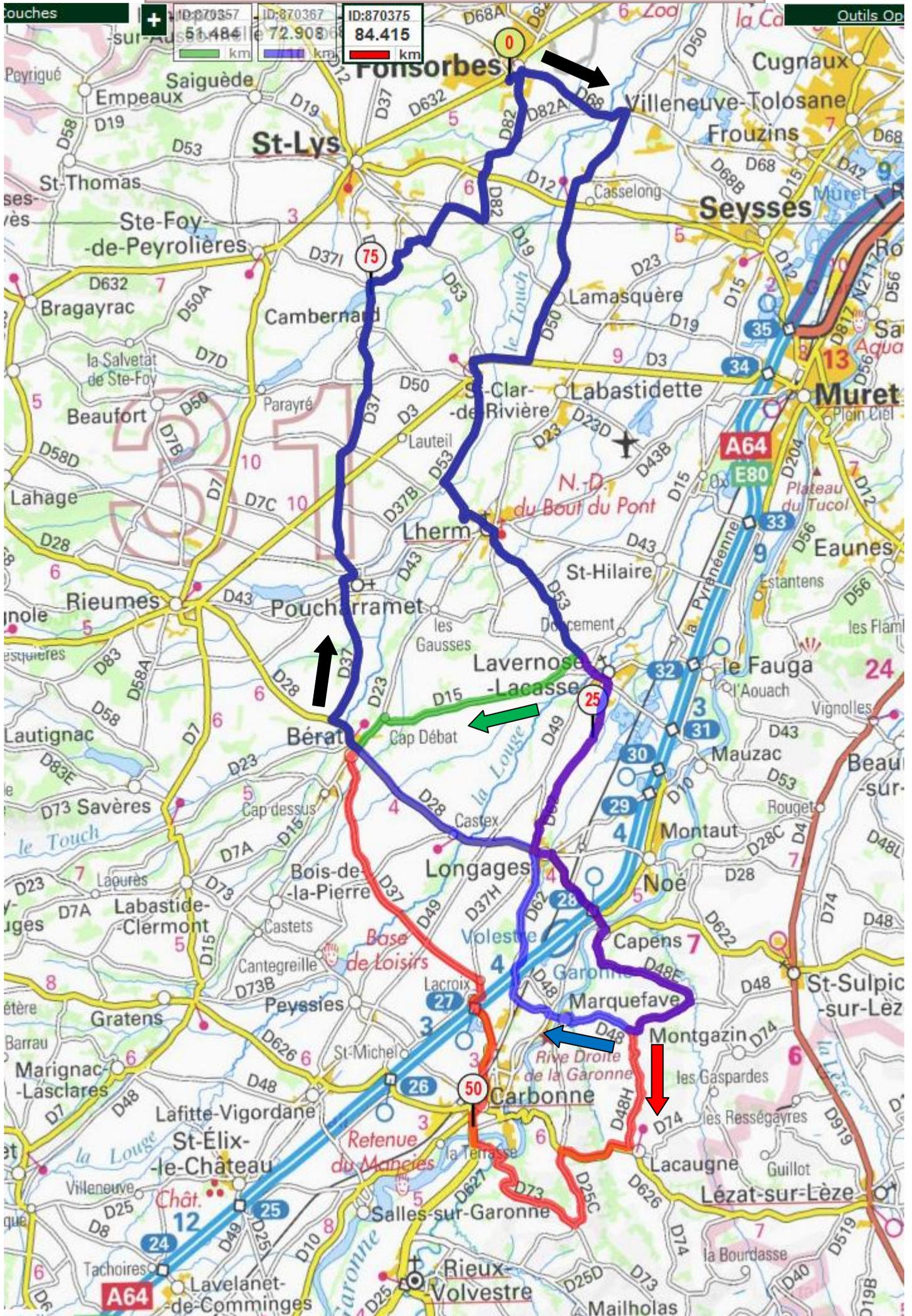


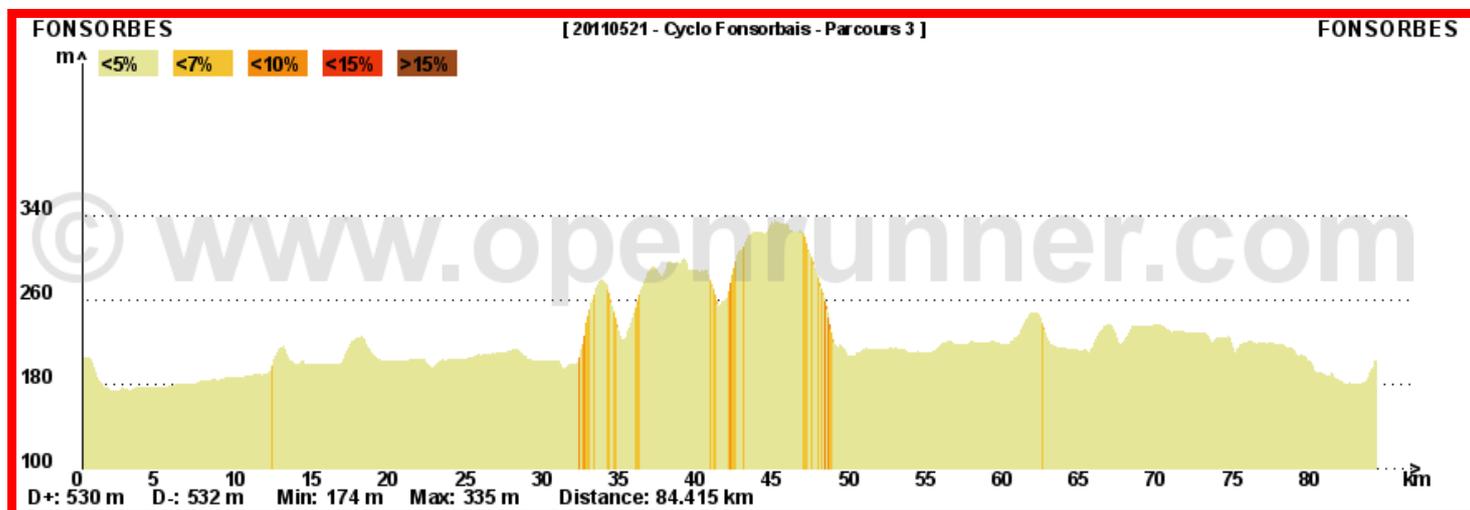
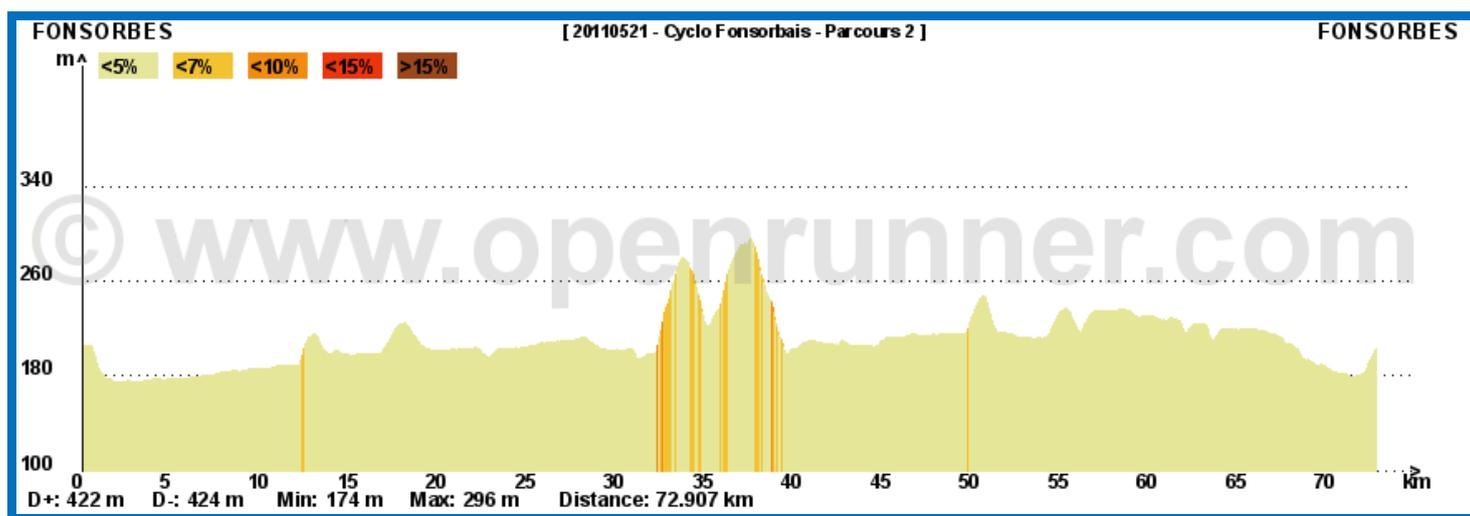
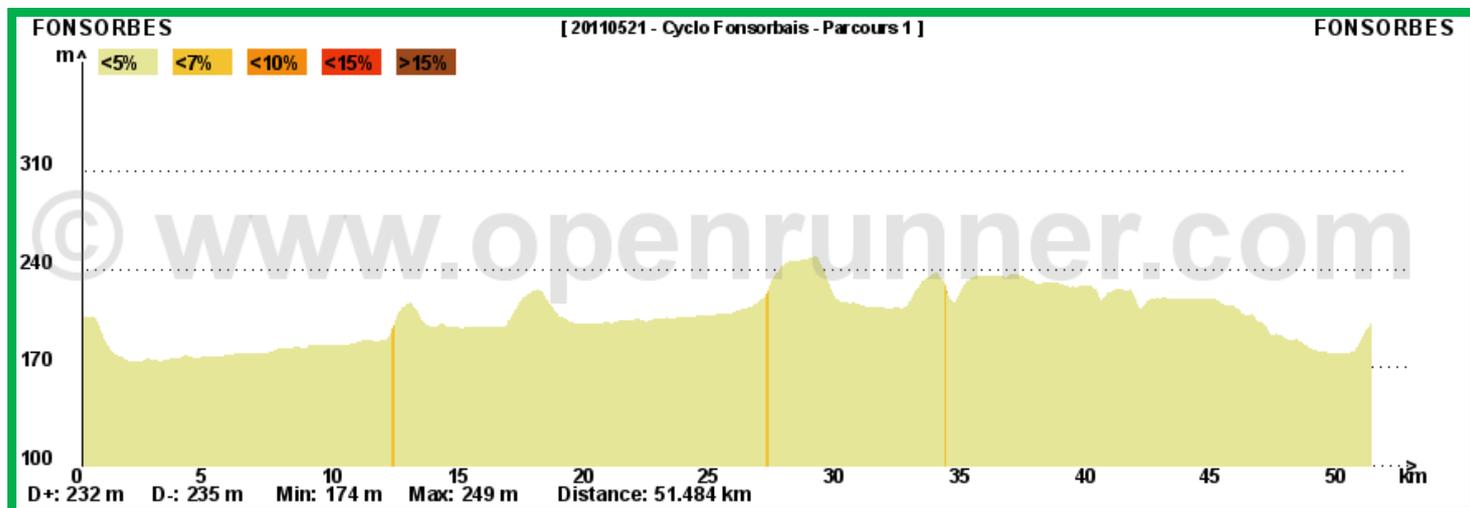
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1059682>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1059711>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1059765>



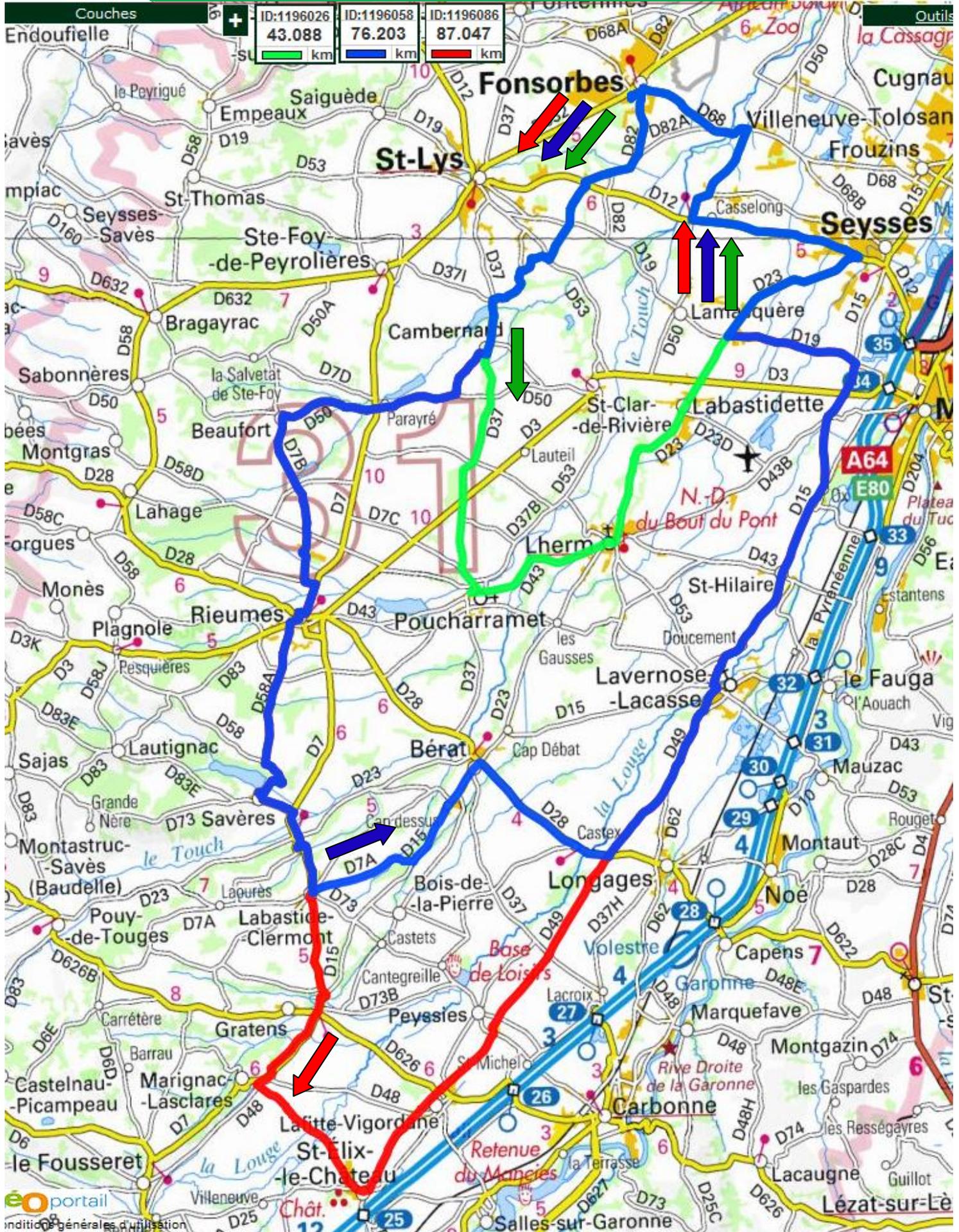


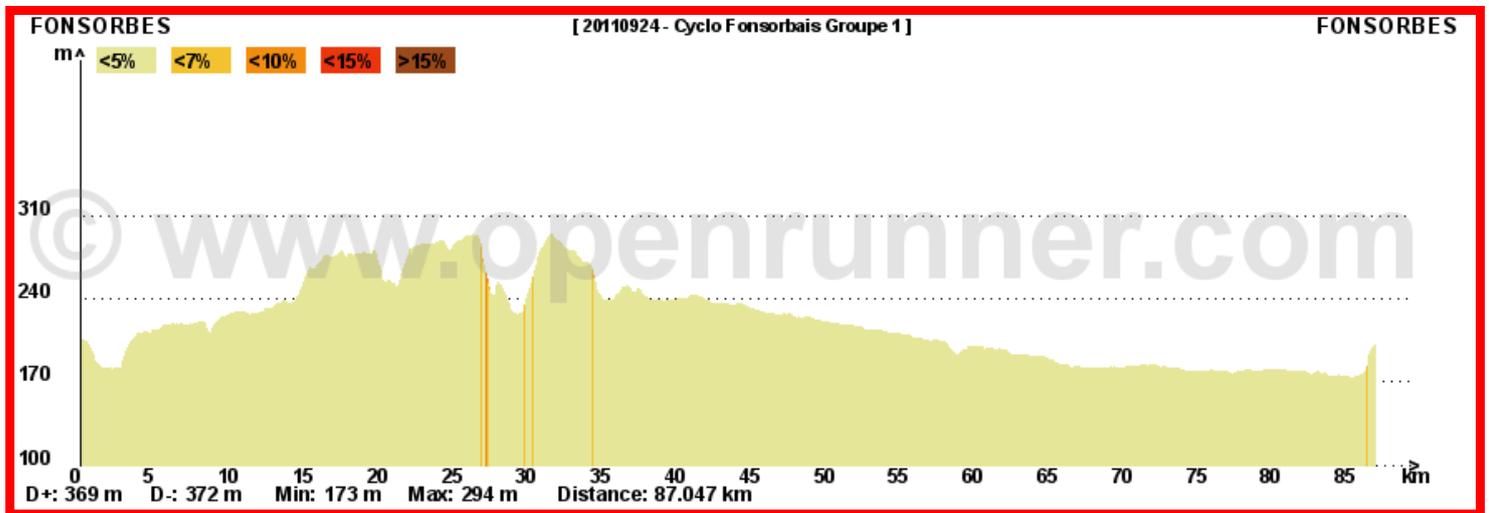
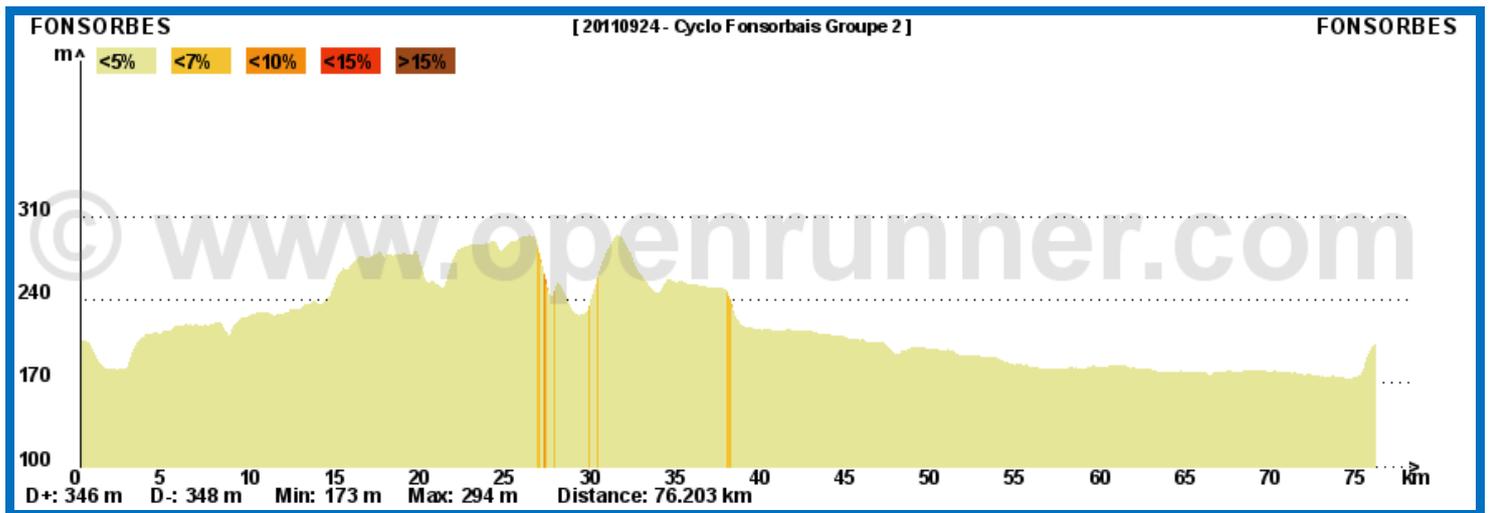
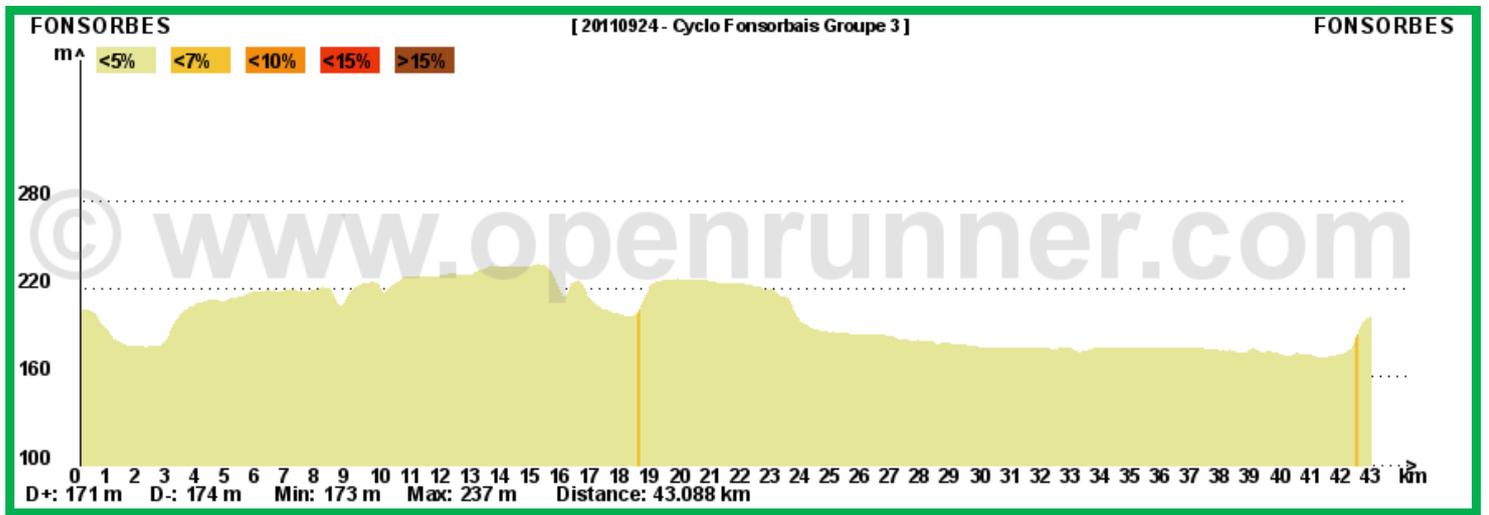
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=870357>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=870367>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=870375>





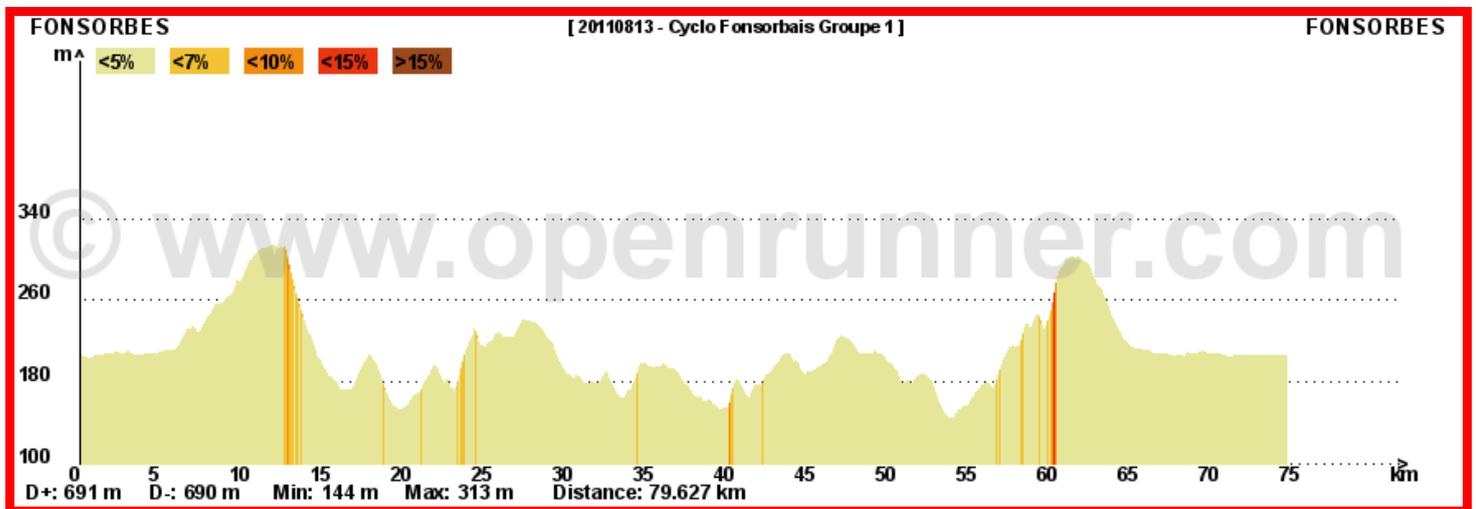
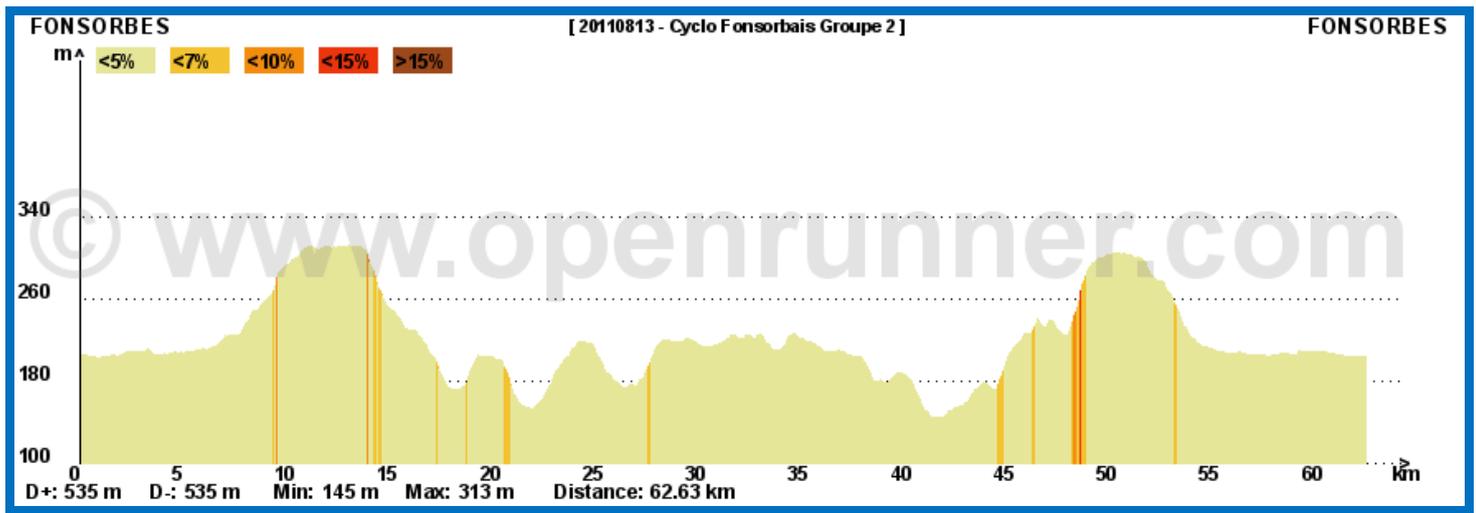
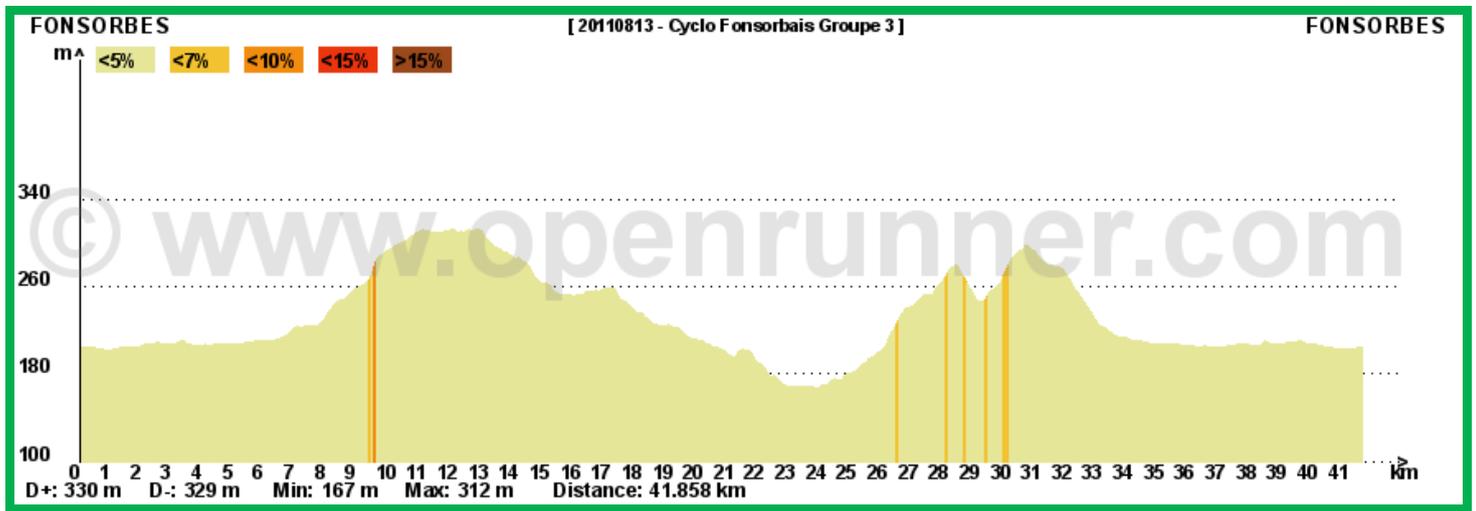
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1196026>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1196058>

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1196086>



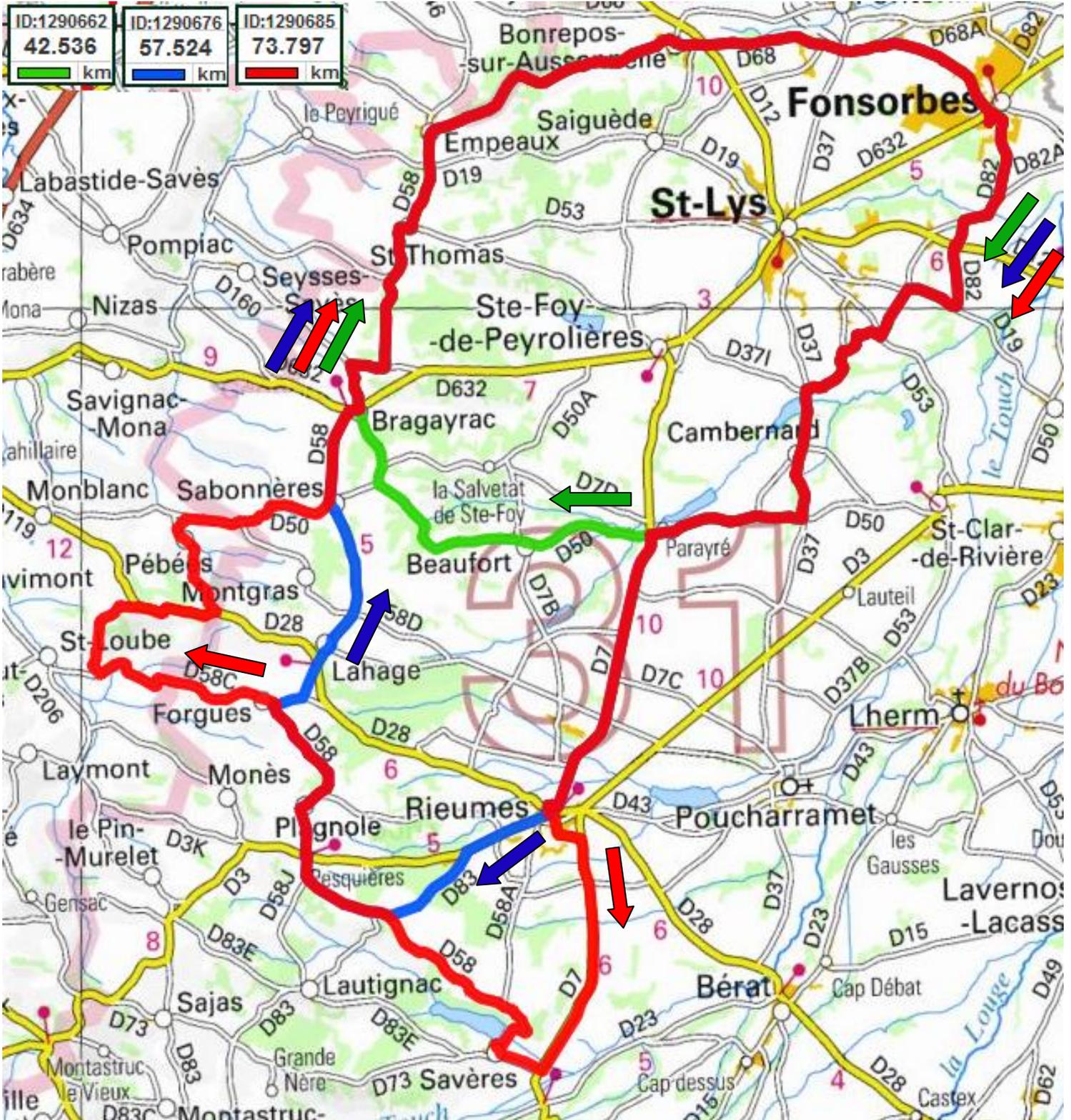


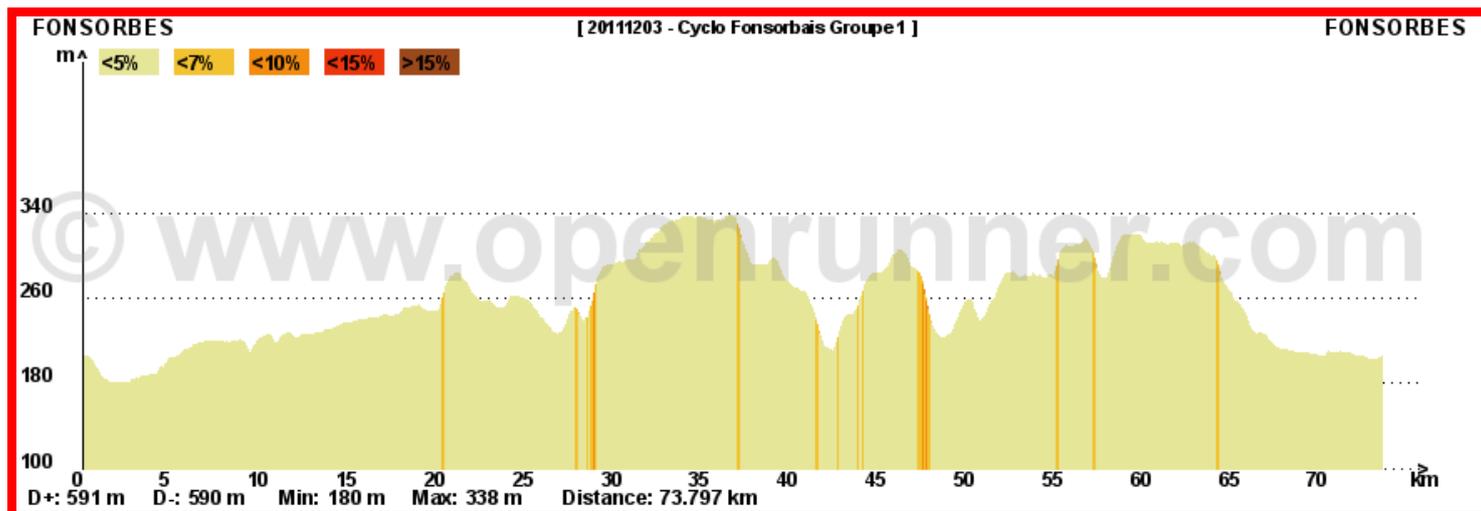
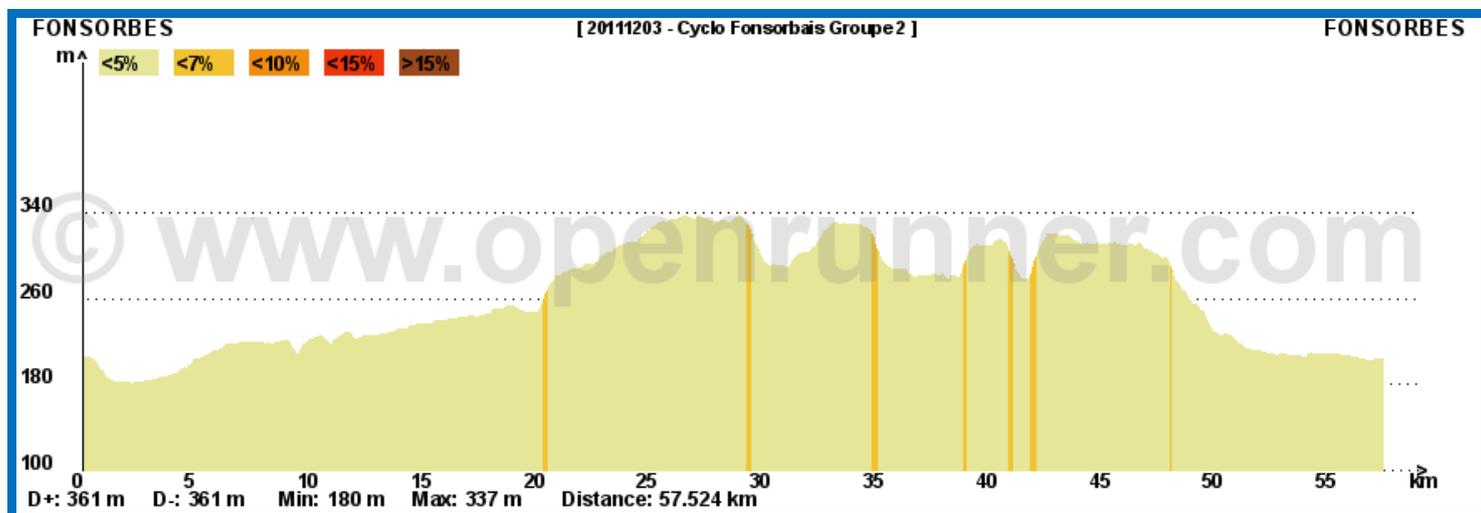
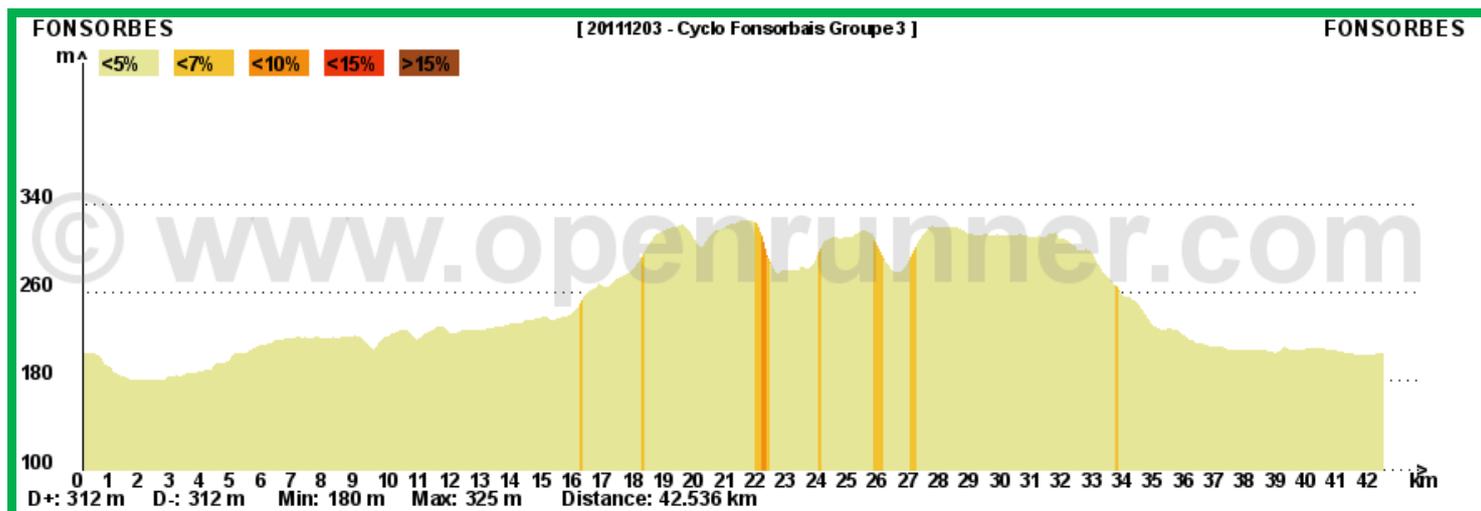
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1110694>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1110707>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1110712>





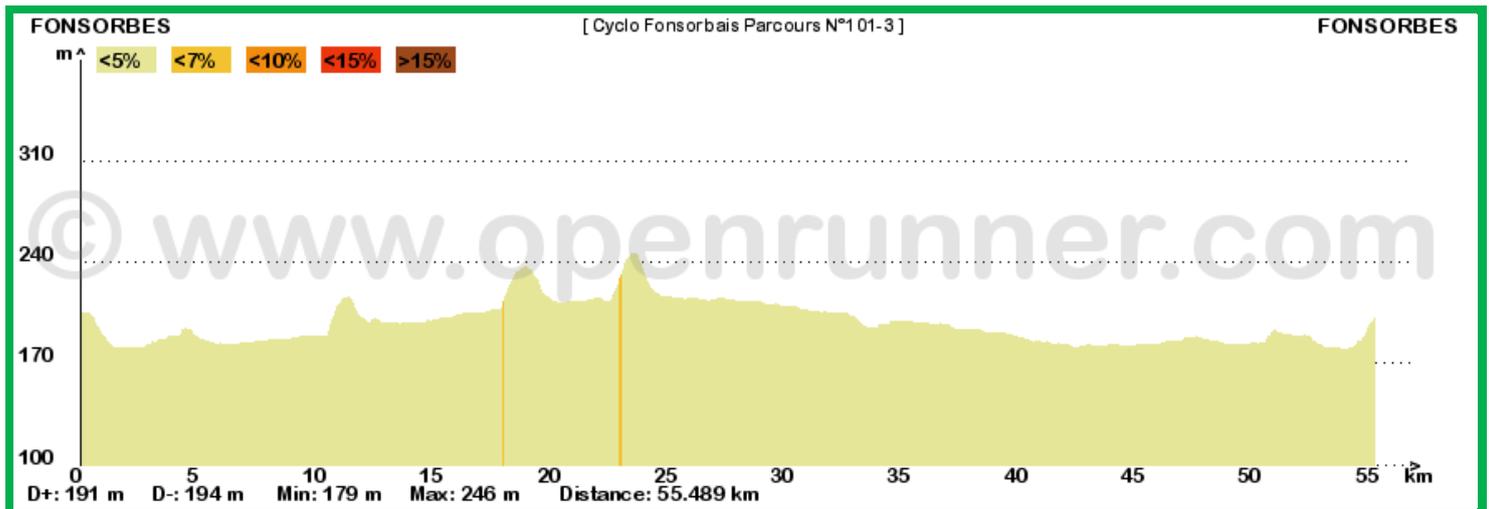
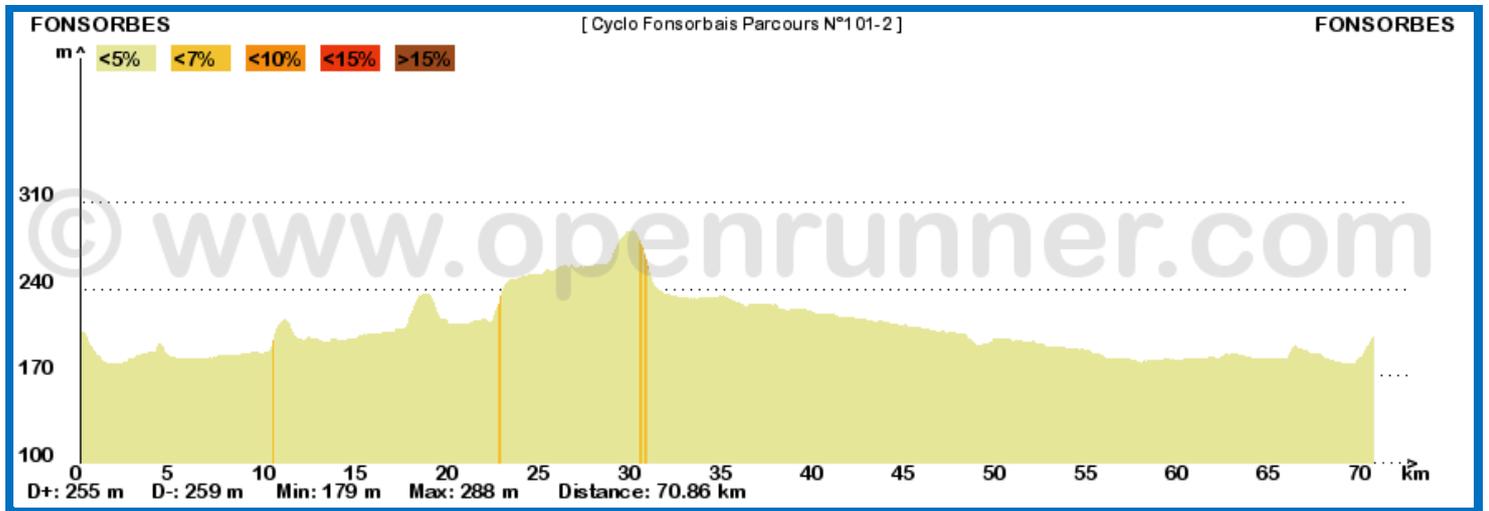
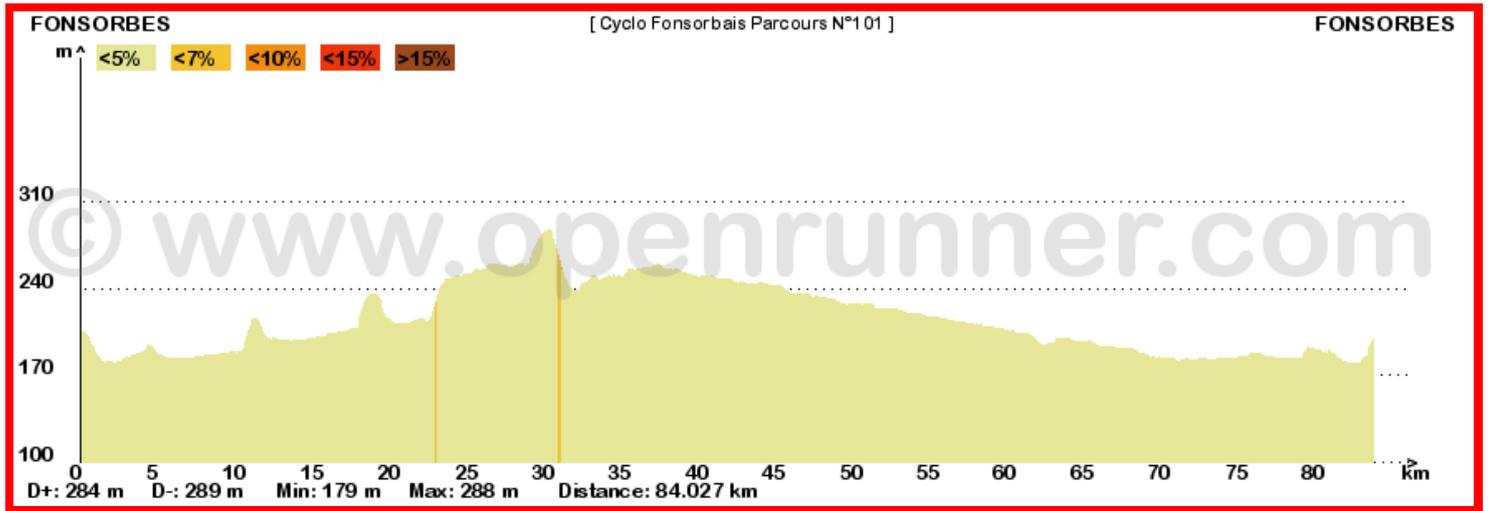
Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :

Parcours groupe 3 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=1290662>

Parcours Groupe 2 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=1290676>

Parcours Groupe 1 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=1290685>



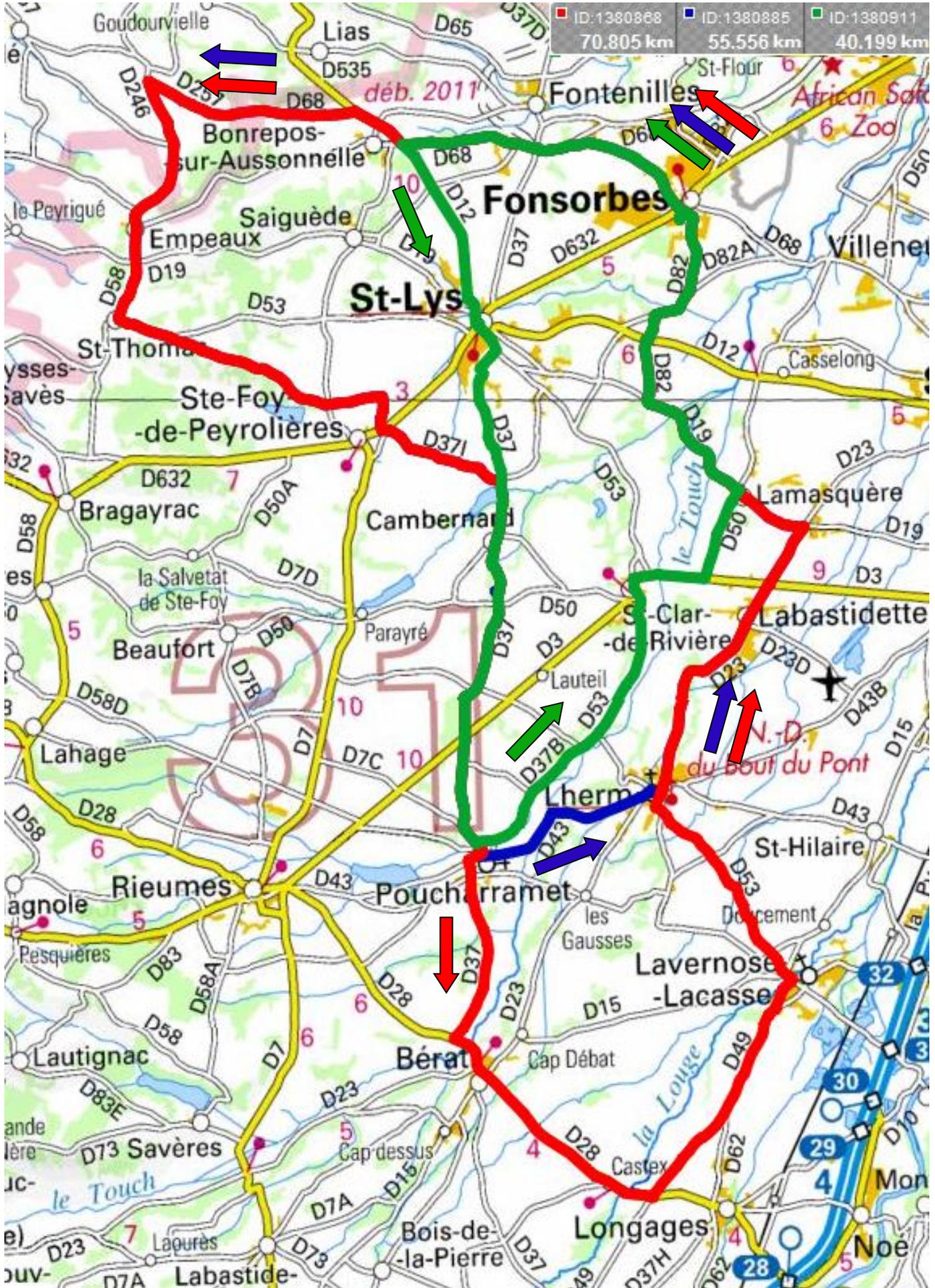


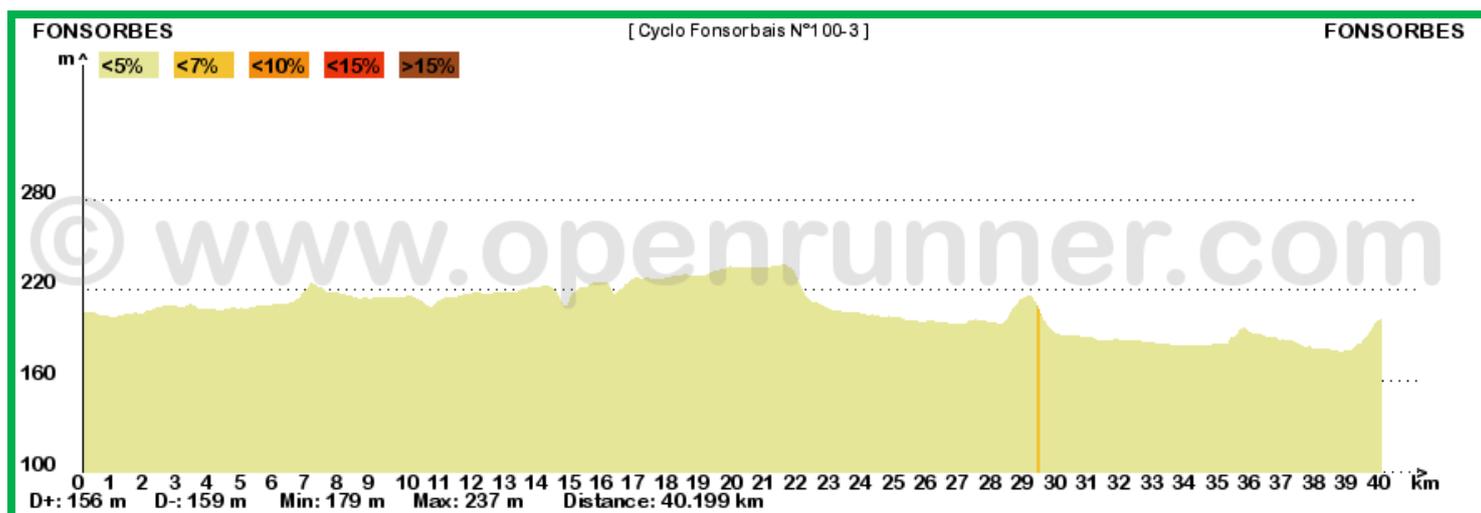
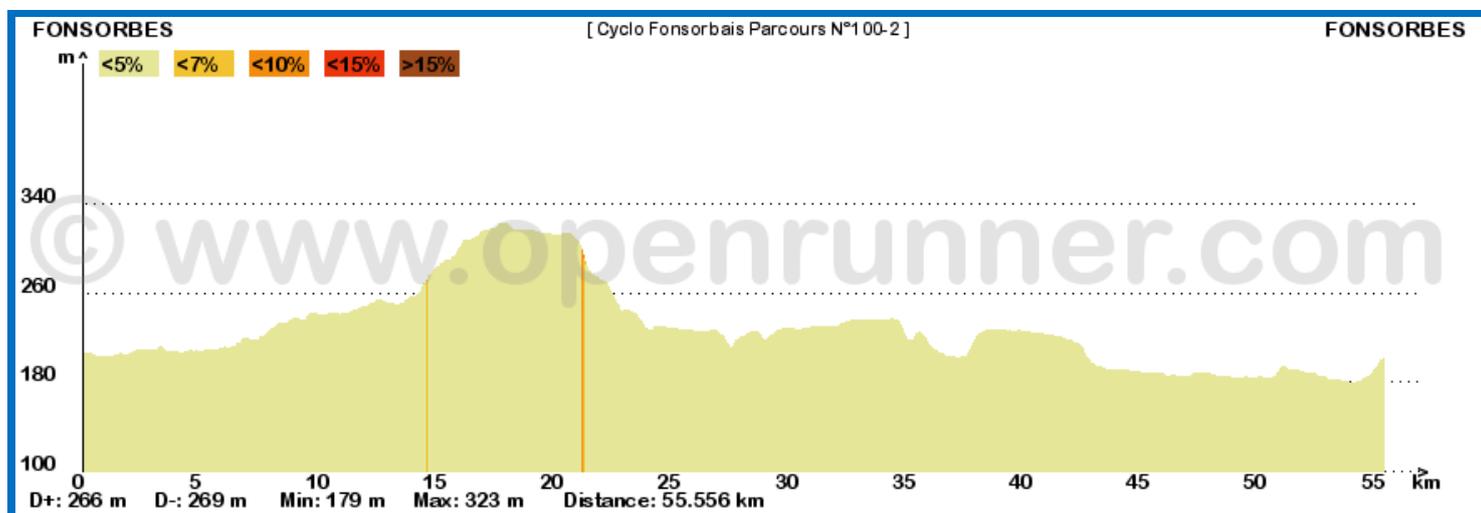
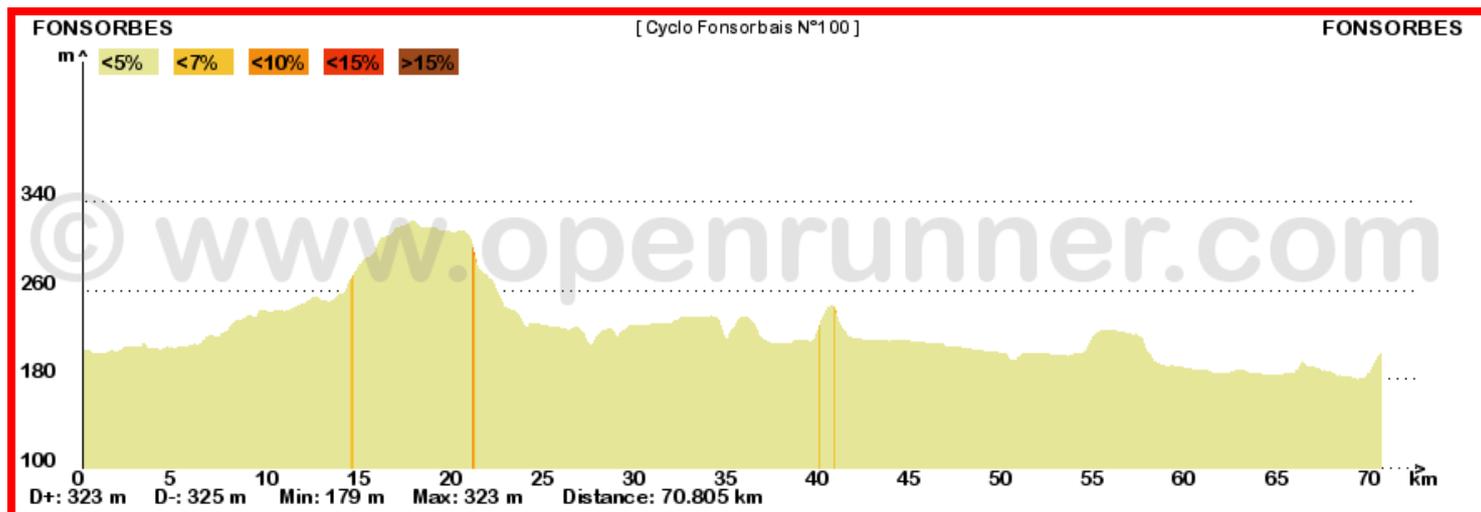
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1383441>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1383443>

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1383447>





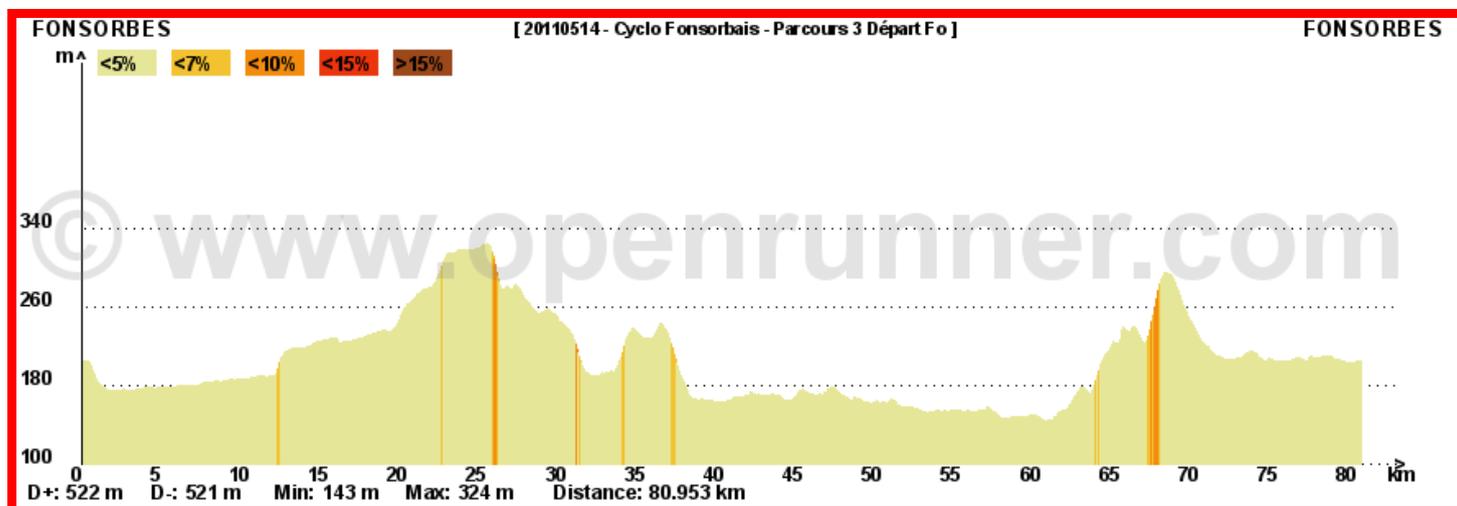
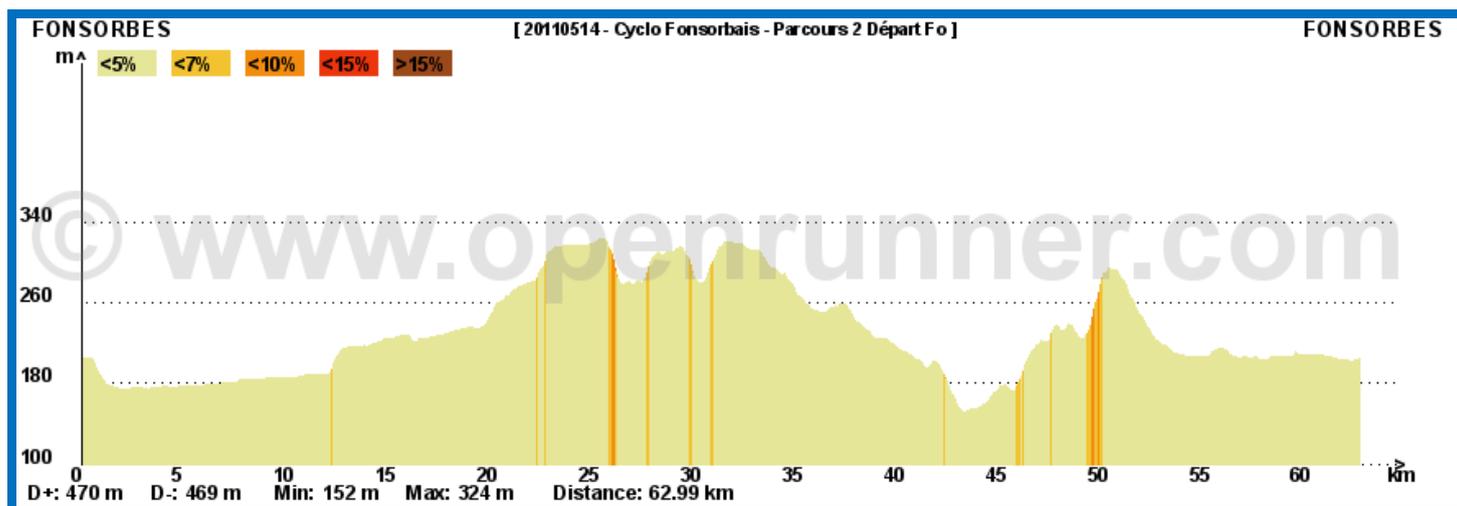
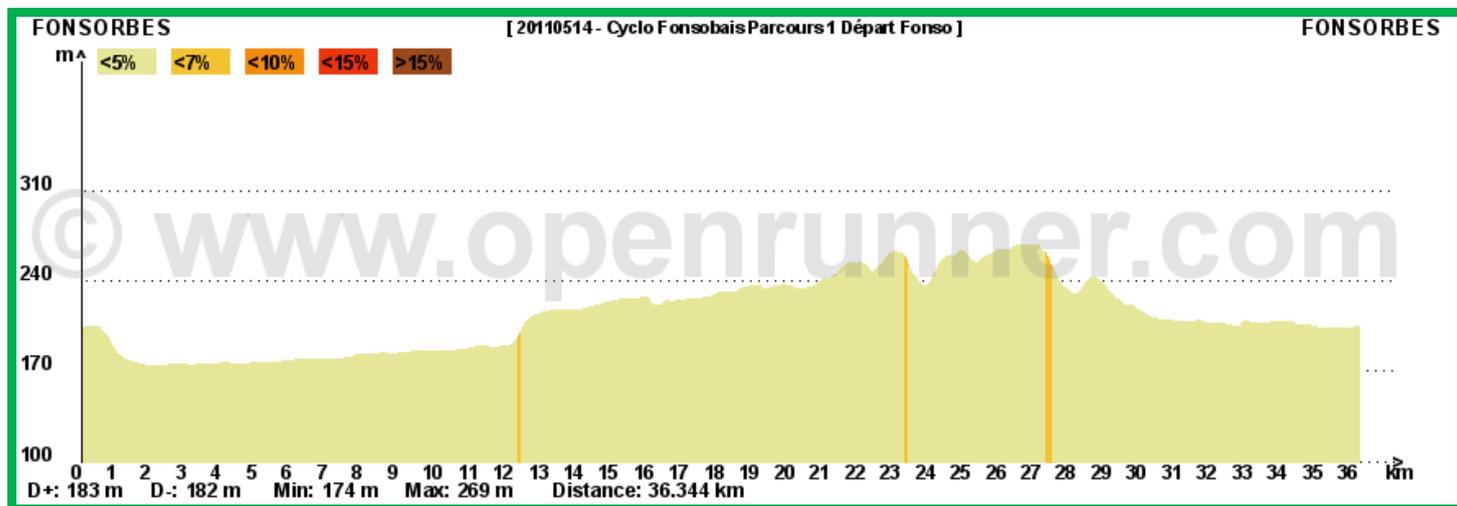
Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :

Parcours Groupe 1 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=1380868>

Parcours Groupe 2 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=1380885>

Parcours groupe 3 : <http://www.openrunner.com/index.php?id=1380911>





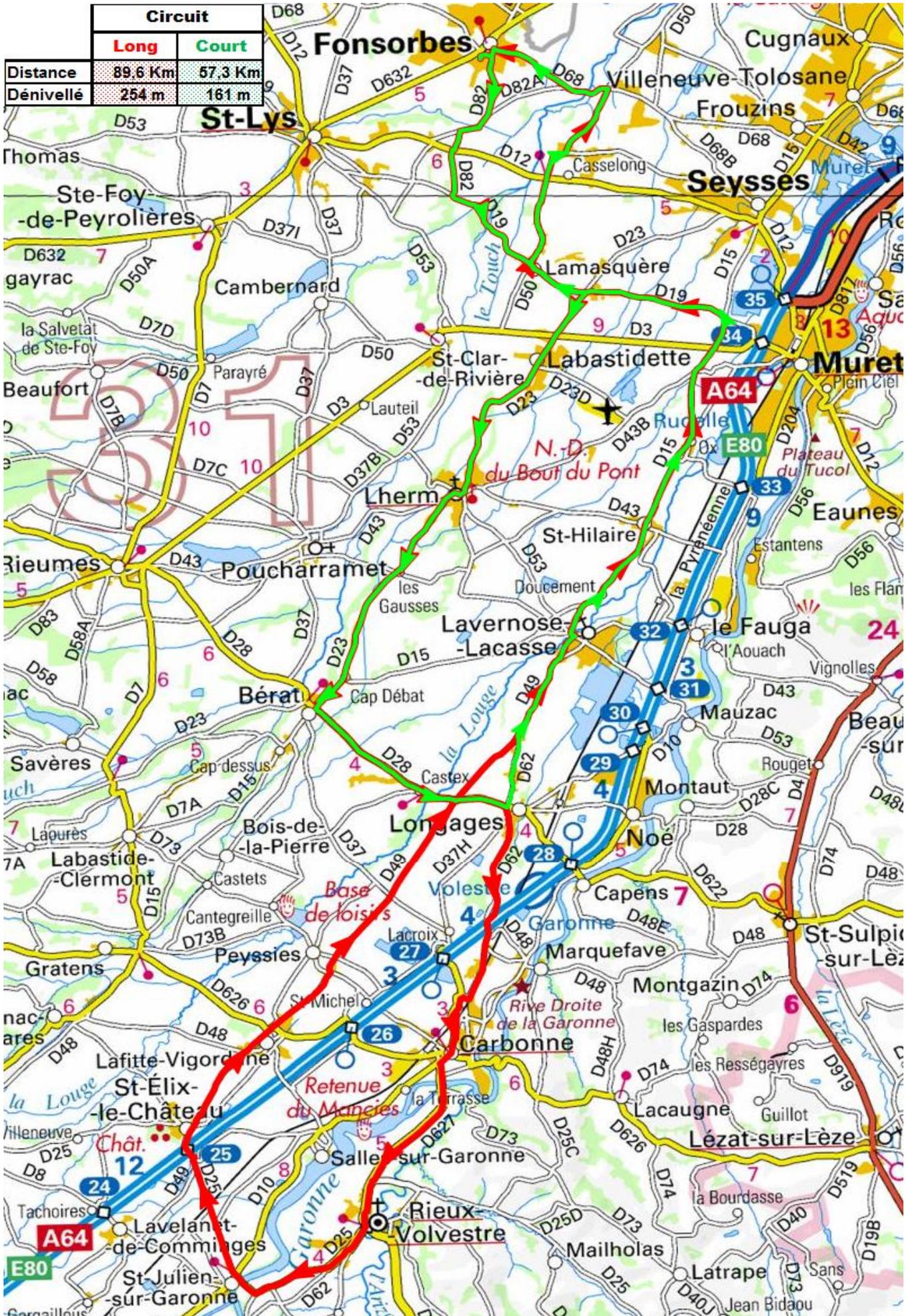
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

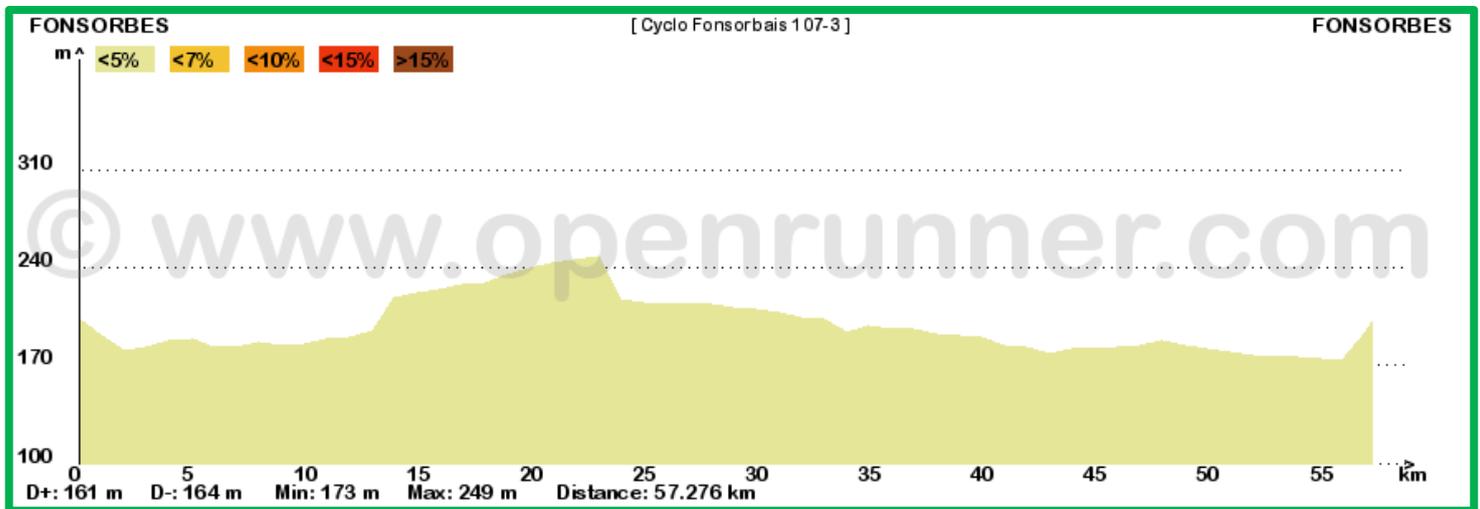
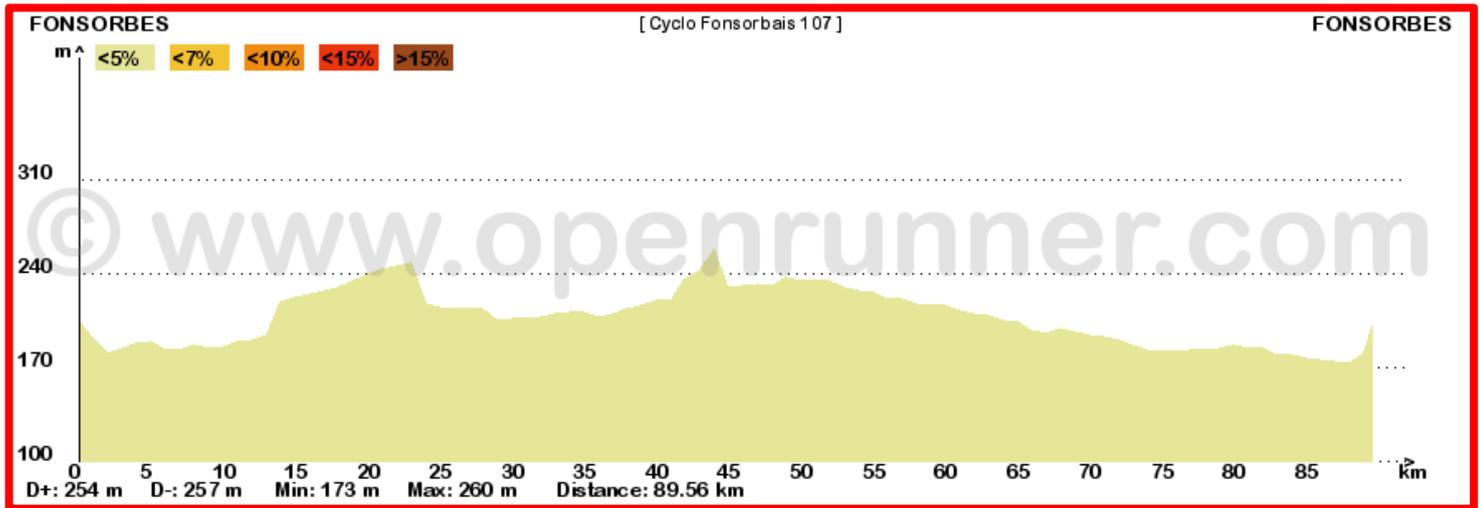
**Parcours 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=870294>

**Parcours 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=870315>

**Parcours 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=870321>

	Circuit	
	Long	Court
Distance	89.6 Km	57.3 Km
Dénivellé	254 m	161 m

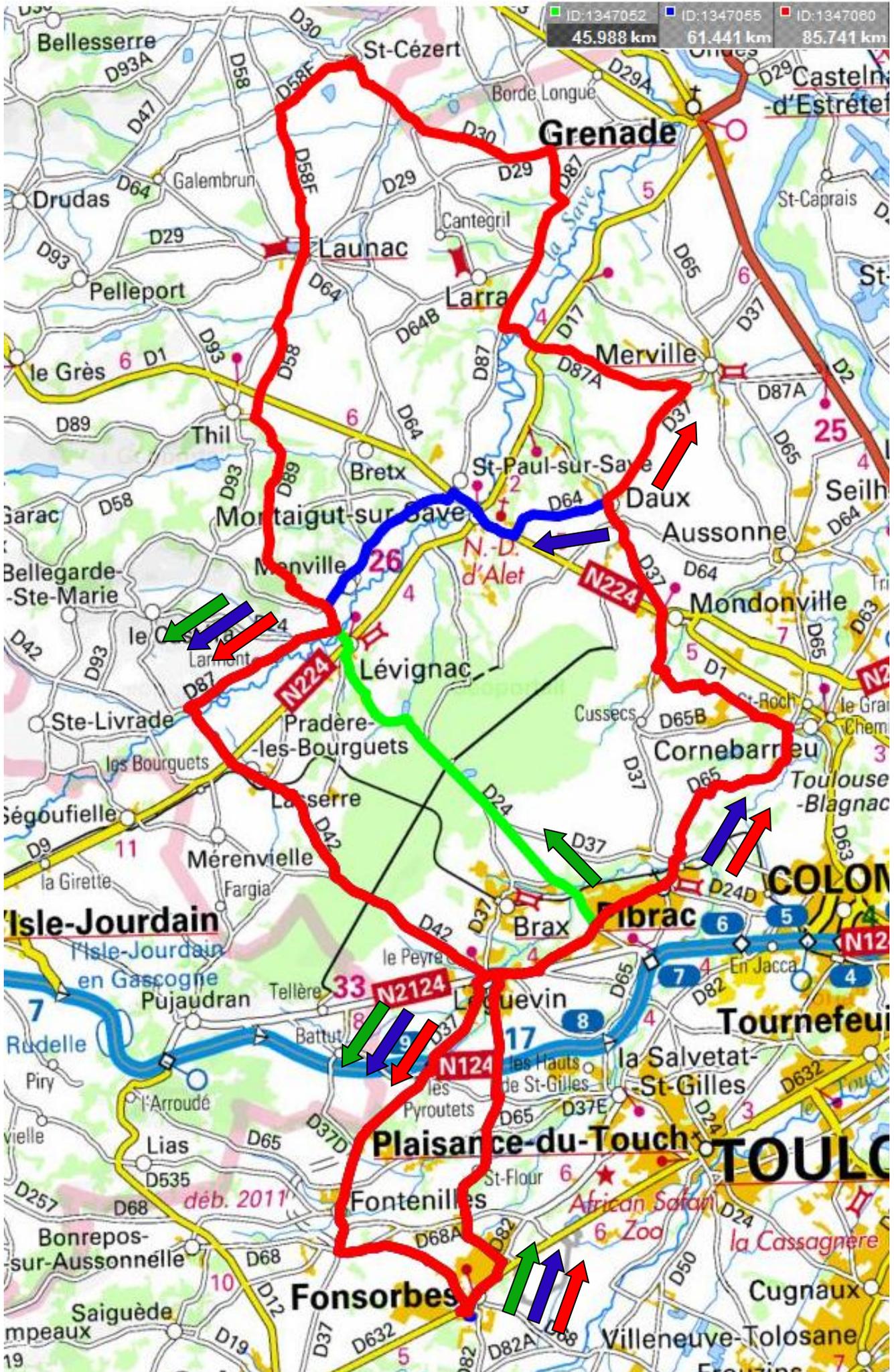


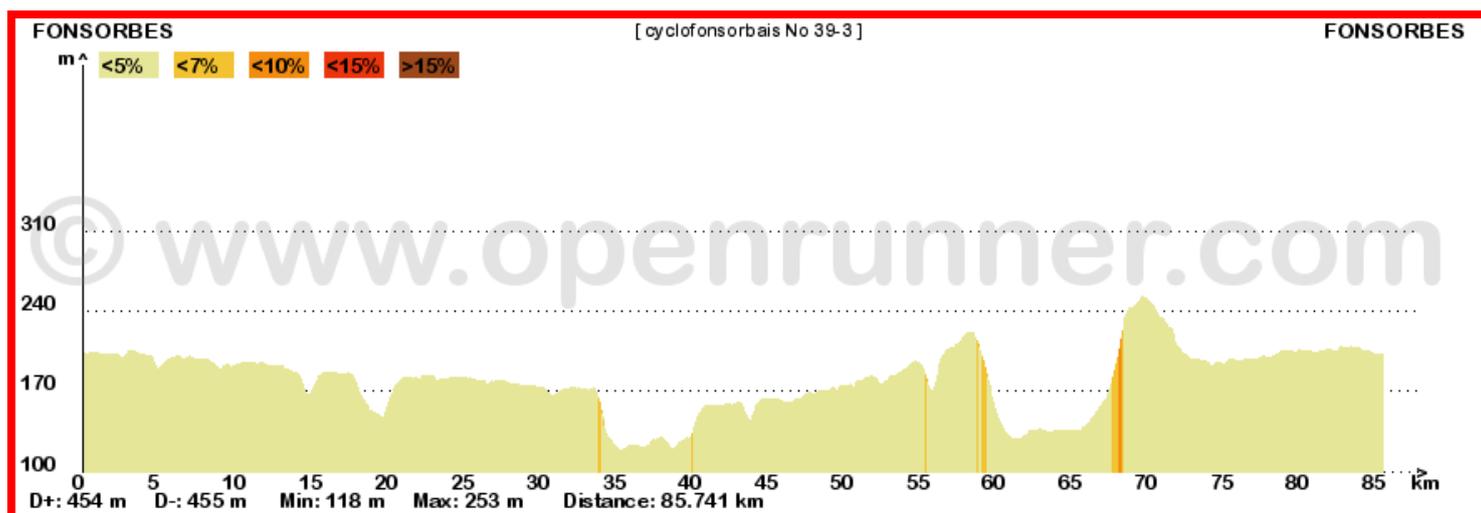
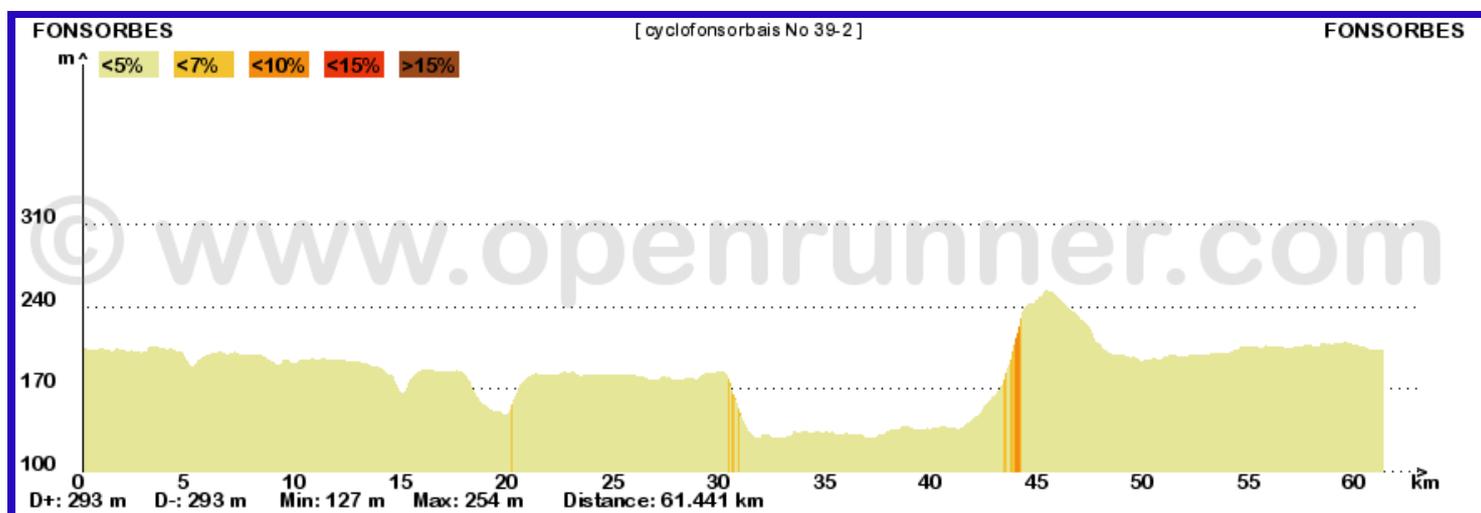
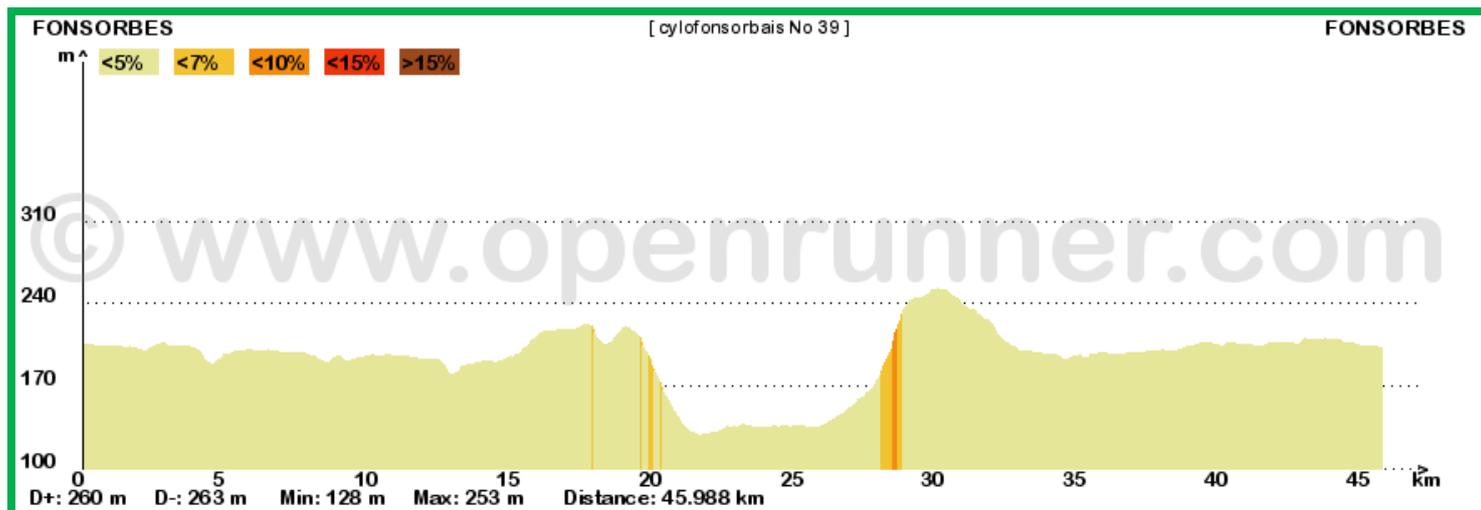


**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours Rouge :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=2113423>

**Parcours Vert :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=2113741>



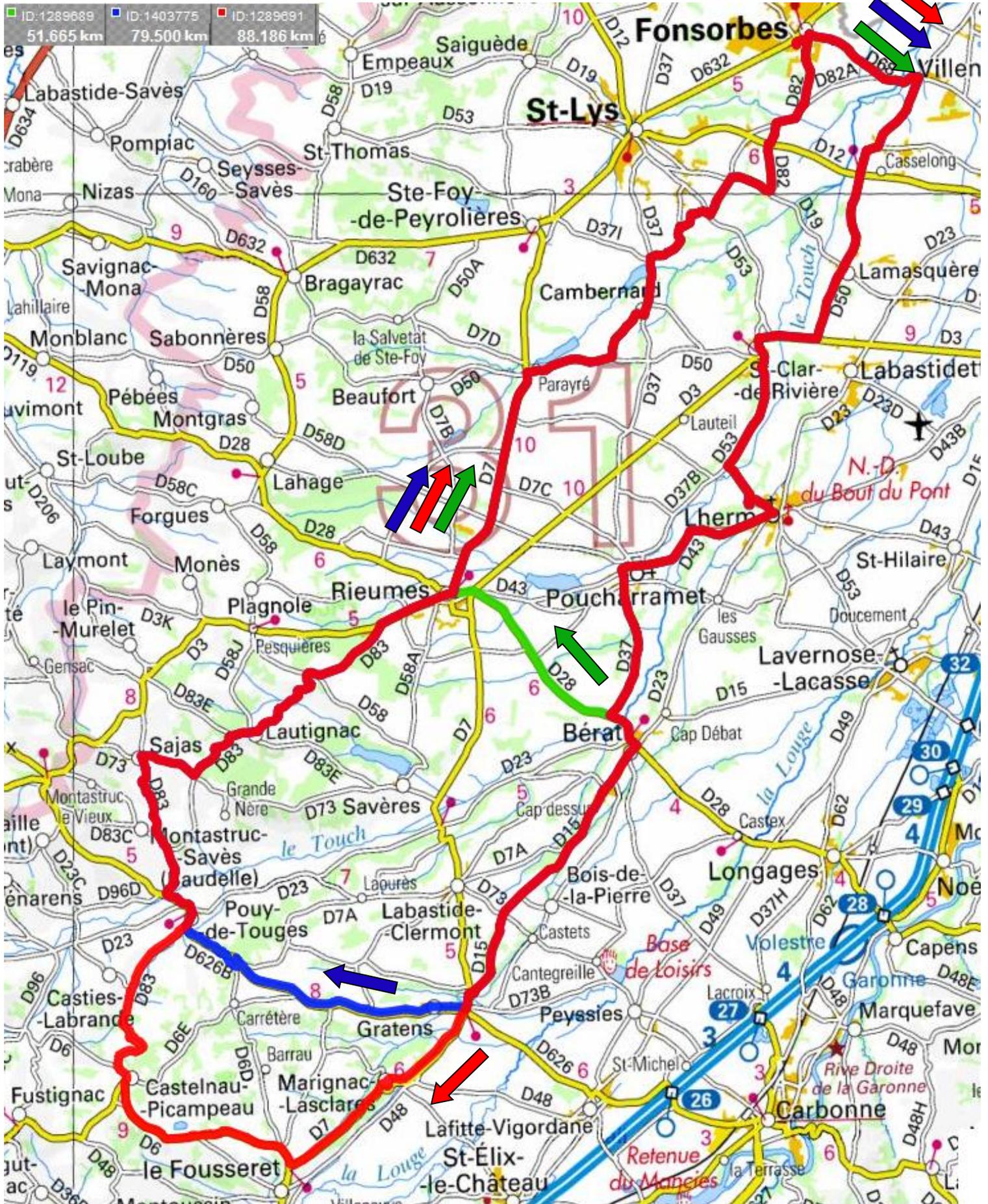


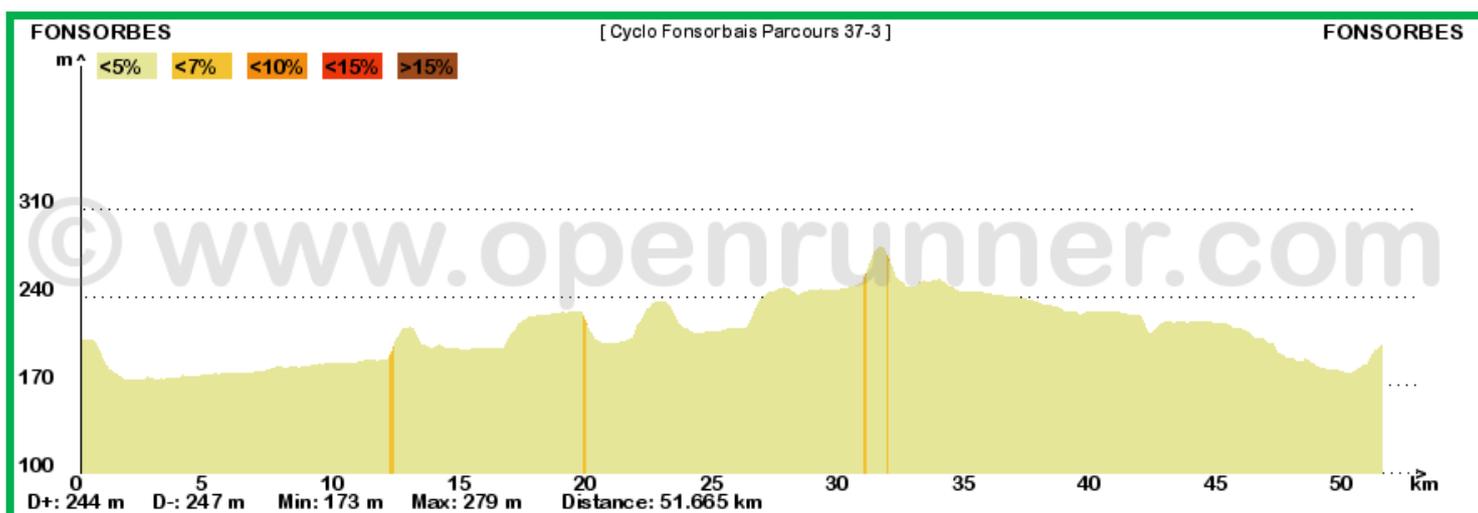
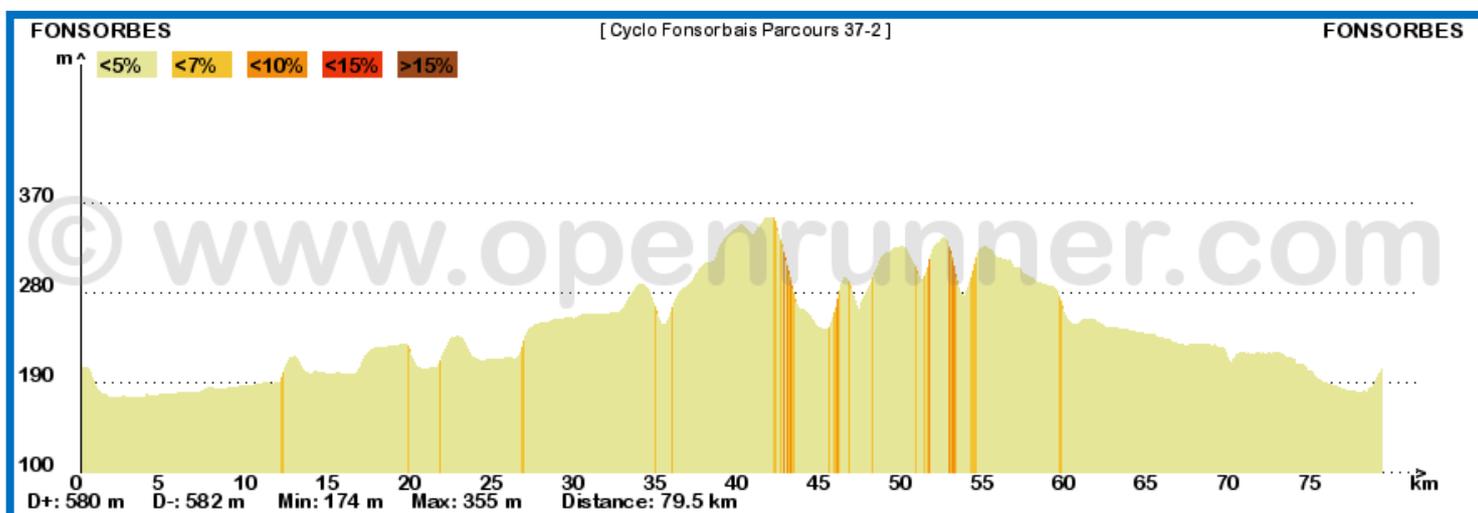
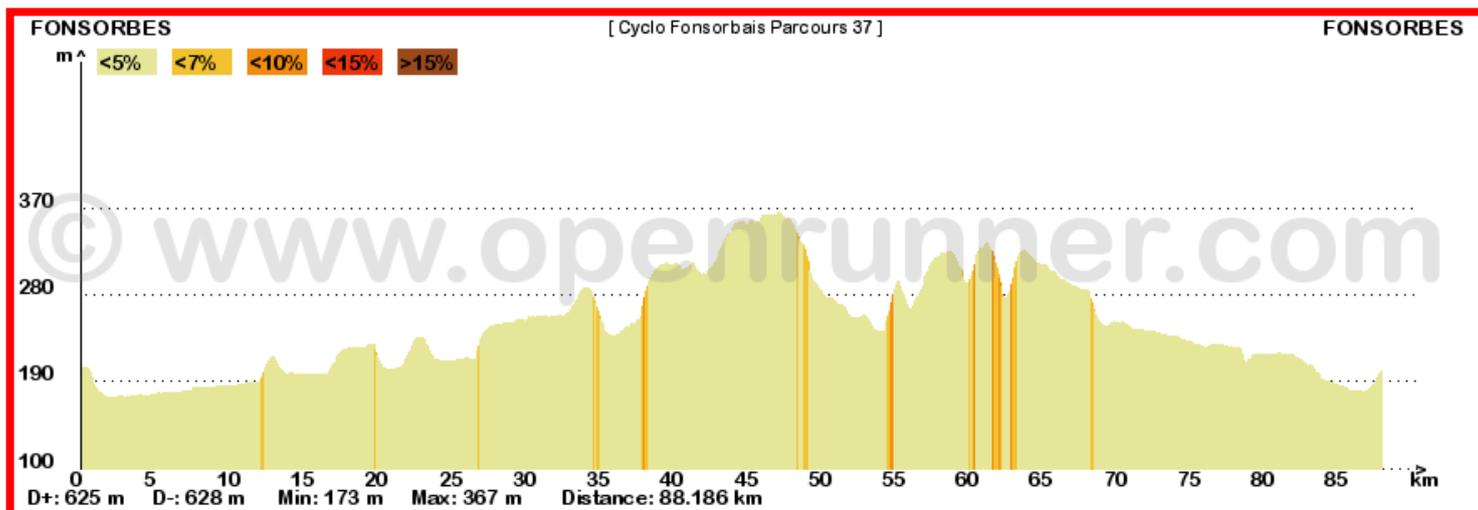
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1347052>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1347055>

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1347060>





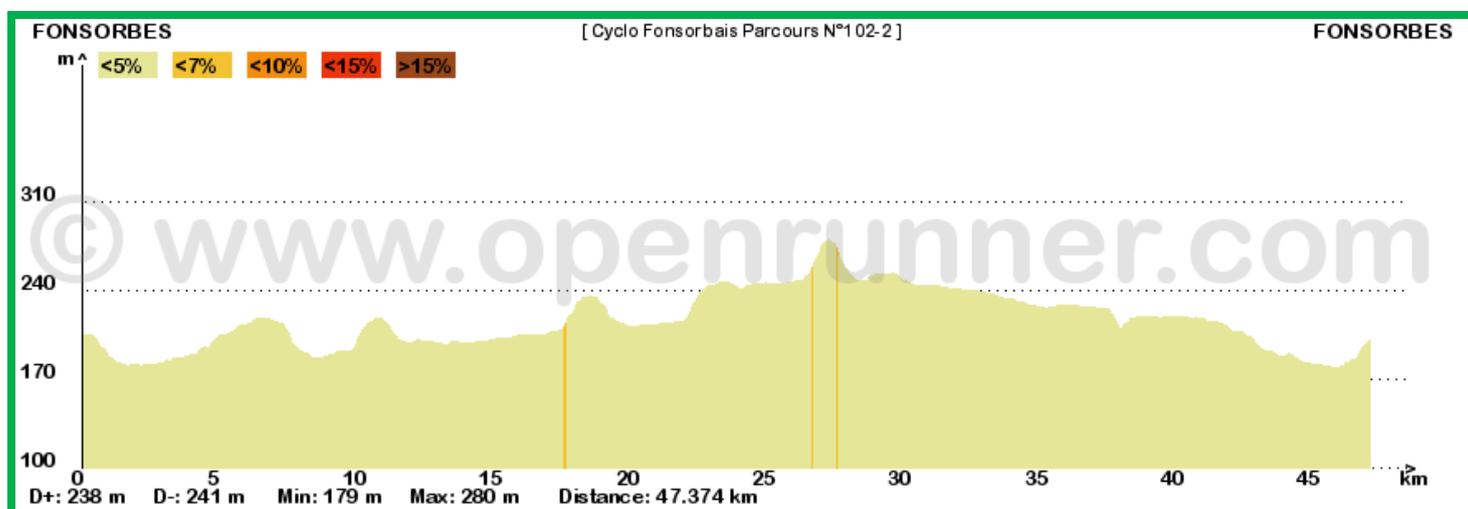
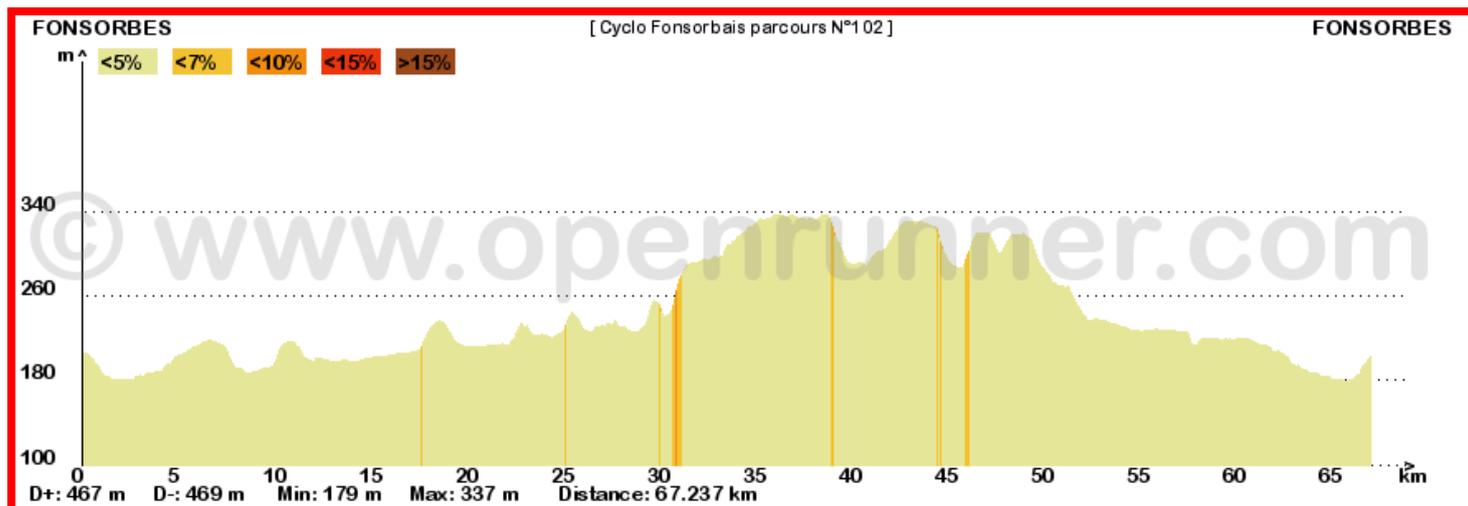
**Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :**

**Parcours Groupe 1 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1289691>

**Parcours Groupe 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1403775>

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1289689>





Liens des parcours sur le site OPENRUNNER :

**Parcours Groupe 1 & 2 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1390427>

**Parcours groupe 3 :** <http://www.openrunner.com/index.php?id=1390430>