



PARCOURS DAMES

Samedi

groupe 1

mars/avril/mai 2018

Propositions de parcours aux dames du GROUPE 1, pour mars, avril, mai, (avec objectif participer à la cyclo montagnarde du Jura les 2 et 3 juin 2018) : démarrer plus tôt le dénivelé et enchaîner en mai quelques bosses.

<p>3 mars 2018 54 Kms</p>	<p>(idem parcours autres dames) Messia - Trenal - Bonnaud - Flacey - Sagy – Maitre Camps – à droite et à 1 km à gauche, Le Fay - Saillenard - Beaurepaire - Savigny - Condamine – Trenal – Frebuans - Messia</p>
<p>10 mars 2018 54 Kms</p>	<p>(idem parcours autres dames) Messia – la Lième – Le Vernois – Voiteur – Domblans – St Germain – Arlay – Bletterans – Nance – Fontainebrux – Larnaud – Grange Bedey – Courlans – Chilly - Messia</p>
<p>17 mars 2018 65 kms</p>	<p>Messia – Lons – La Lième – Le Pin – Montain – La Muyre – Domblans – Bréry – Montchauvier – Sellières – Vers sous Sellières – Chaumergy – Commenailles – Relans – Bletterans – Villevieux – Larnaud - Grange Bedey – Courlaoux – Frébuans - Messia</p>
<p>24 mars 2018 75 Kms</p>	<p>Messia – La Lième – Voiteur – Nevy – Blois sur Seille – Chaumois Boivin – La Marre-Grange de Ladoye – Passenans – St Lamain – Montchauvier – Bréry – Domblans – St Germain les Arlay – Arlay – Ruffey – Le Gravier – Grange Bedey – Courlaoux - Messia</p>
<p>31 mars 2018 70 Kms</p>	<p>Messia – Trenal – Les Machurés – Vincelles – St Laurent – Augisey – Cressia – Rosay – Le Chanelet – Cuisia – Cousance – Le Miroir – Meix Aviange – Crotenots – Bois Laurent – Sellières – Nécudois – Flacey – Le Perron – Savigny – Condamine – Trenal – Frébuans – Chilly - Messia</p>
<p>7 avril 2018 70 Kms</p>	<p>(samedi départ semaine printemps CCSM) Messia – Savagna – l’Etoile – Quintigny – Arlay – Lombard - Chavannes – Mantry – Montchauvrot – Passenans – L’Ecouvette – Grange de Ladoye – La Marre – Crançot – Vevy – Pannessières - Lons</p>
<p>14 avril 2018 75 Kms</p>	<p>(samedi retour semaine printemps CCSM) Messia – Macornay – Vernantois – St Maur – Nogna – Thuron – Mesnois – Blye – Verges – Vevy – Crançot – La Marre – Grange de Ladoye – descendre à Blois sur Seille – Nevy – Voiteur – Domblans – La Muyre – Plainoiseau – Montain – Le Pin – Messia</p>

<p>21 avril 2018</p> <p>87 Kms</p>	<p>Départ à 13 heures 30</p> <p>Messia – Montaigu – Vatagna – Conliège – Briod – Vevy – Chatillon – Doucier – Collondon – Val dessous – Denezières - Saugeot – traverser N 78 – St Maurice – Tretu – Crillat – D 28 – Clairvaux – Patornay – Pont de Poitte – Nogna – St Maur – Vernantois – Macornay – Messia</p>
<p>28 avril 2018</p> <p>87 Kms</p>	<p>Départ à 13 heures 30</p> <p>Messia – Perrigny – Pannessières (par grande route) – Vevy – Crançot – La Marre – Fay en Montagne – Picarreau – Pont du Navoy – Monnet la Ville – Mont sur Monnet – Fontenu – Doucier – Haut de Chatillon – Verges – Publy – Nogna – (puis direction Lons) - Montaigu – Macornay – Messia</p>
<p>5 mai 2018</p> <p>72 Kms</p>	<p>Messia – La Lième – Voiteur – Menetru - Château Chalon – Grange de Ladoye – Plasne – Le Fied – Fay en Montagne – Bonnefontaine – Mirebel – Haut de Chatillon – Vevy – Briod – Conliège – Lons - Messia</p>
<p>12 mai 2018</p> <p>72 Kms (bosses)</p>	<p>(dimanche du weekend Ascension club CCSM)</p> <p>Messia – Macornay – Vernantois – St Maur – Nogna – Thuron - Mesnois – Blye – Verges – Vevy – Crançot – direction Grange sur Baume et descendre à Baume les Messieurs – remonter à Rosnay – Lavigny – Le Pin – La Lième - Messia</p>
<p>19 mai 2018</p> <p>Tester parcours long avec difficultés pour endurance = 100 kms</p>	<p>Départ de LA LIEME (abattoir) : 13 heures ou fin de matinée ?</p> <p>LA LIEME – Voiteur – Château Chalon – Grange de Ladoye – Plasne – Champvaux-Chausseuans – Chamole – Builly – << - Pupillin – Arbois – Mesnay – D 107 - ⚡ La Chatelaine – direction Champagnole - ⚡ Molain – Besain – Picarreau – Le Fay – La Marre – Crançot – Vevy – Pannessières</p>
<p>26 mai 2018</p> <p>85 Kms (bosses)</p>	<p>Messia – Geruge – Arthenas – Les Rippes d’Arthenas – Augisey – < - Beaufort – Abergement Rosay – Rosay – Cressia – Gigny – Petit Croupet - La Peyrouse – < - Monnetay – Echailla – Rothonay – direction Orgelet – Varessia – Essia – Le Crêt d’Essia – Courbette – Bornay – Messia</p>
<p>2 et 3 juin</p>	<p>Cyclomontagnarde du Jura</p> <p><u>Samedi</u> : Lons à Prénovel/Les Piards = 99 kms, dénivelé de 1973 m</p> <p><u>Dimanche</u> : Prénovel à Lons = 161 kms, dénivelé 1850 m (on peut redescendre directement si mauvais temps = 45 km au plus court, ou adapter selon la forme pour raccourcir, y’a plein de possibilités).</p>

NB : Pour celles qui peuvent rouler le mercredi, on pourrait également s’entraîner sur ces parcours.