



PARCOURS

MARS - AVRIL 2016

**Samedi
DAMES**

Départ à 14 heures

5 mars 34 kms 45 kms 56 kms	Messia – Trenal – Bonnaud – Flacey ↗ Chantemerle – Villevaudrey – Savigny – Condamine – Courlaoux – Messia. (Openrunner N°5714805).
	Messia – Trenal – Bonnaud – Flacey – Sagy – Les Maîtres Camps – Savigny – Condamine – Courlaoux – Messia.
	Messia – Trenal – Bonnaud – Flacey – Sellières → Bois Laurent ↖ → Augea ↗ le long de la voie ferrée jusqu'à l'entrée de Cousance ↗ → Meix Aviange – les Bulets – Sagy – Chantemerle – Villevaudrey - Savigny - Condamine - Courlaoux - Messia. →
12 mars 36 kms 43 kms 56 kms	Messia – Chilly – Courlans – Terrain d'Aviation – Grange Bedey – Larnaud D137 Fontainebrux – Beaurepaire – Les Colots – Savigny – Condamine – Courlaoux – Messia. (Openrunner N° 5714821).
	Messia – Chilly – Courlans – Terrain d'Aviation – Grange Bedey – Larnaud – Fontainebrux → Saillenard – Le Fay ↖ Les Maître Camps - Savigny – Condamine – Trenal – Chilly – Messia.
	Messia – Chilly – Courlans – Terrain d'Aviation – Grange Bedey – Larnaud – Fontainebrux → Saillenard – Charnay – Frangy – Montcony – La Ferrière – Putacrot – Le Fay ↗ Les Maîtres Camps – Savigny – Condamine – Trenal – Chilly – Messia.
19 mars 42 kms 50 kms 60 kms	Messia – Lons par voie verte – La Lième - Le Pin – Montain – La Muyre – St Germain les Arlay – Arlay – Juhans – Ruffey – le Gravier ↖ D 470 ↗ La Grange Bedey - Courlaoux – Messia. (Openrunner N°5714821).
	Messia – Lons – La Lième – Le Pin – Montain – La Muyre – St Germain les Arlay – Arlay – Bletterans – Saillenard – Fontainebrux – Larnaud – La Grange Bedey – Courlaoux – Messia.
	Messia – Lons – La Lième – Le Pin – Montain – La Muyre – Domblans - Bréry – Montchauvier - Sellières - Vers sous Sellières – Vincent – Desnes – Bletterans – Larnaud – La Grange Bedey – Courlaoux – Messia,

26 mars 44 kms	Messia – Frébuans – Courlaoux – La Grange Bedey – Le Gravier – Ruffey – Desnes – Bletterans ↯ Saillenard ↯ Fontainebrux ↗ ↯ Vers l'Etang – Centre d'enfouissement – la Casse – Courlaoux par Voie Verte – Messia. (Openrunner N° 5714940).
	52 kms Messia – Frébuans – Courlaoux – La Grange Bedey – Le Gravier – Ruffey – Desnes - Commenailles – Chapelle-Voland – Les Piotelats – Petit Nance – Nance – Fontainebrux – Centre d'enfouissement – Courlaoux – Messia.
	65 kms Messia – Frébuans – Courlaoux – La Grange Bedey – Le Gravier – Ruffey – Lombard – Récanoz – Vers sous Sellières – Chaumergy – Commenailles – Chapelle-Voland – Les Piotelats – Petit Nance – Nance – Fontainebrux – Centre d'enfouissement – Courlaoux – Messia.

2 avril 42 kms 57 kms	Messia – Frébuans - Trenal - Mallerey - Bonnaud - gare de Beaufort - Flacey - Chantemerle - Savigny - Condamine - Trenal - Frébuans - Messia
	Messia - Trenal - Bonnaud - Flacey - Sagy - St Martin du Mont - Ratte - Putacrot - le Fay - Saillenard - Beaurepaire - Savigny - Condamine – Trenal – Frébuans - Messia.

9 avril 40 kms 65 kms	Messia - Frébuans - St Georges - Gevingey - Cesancey - St Agnès - Vincelles - Rotalier - Orbagna - Beaufort - Flacey - le Perron - Savigny - Condamine - Trenal - Messia
	Messia - Frébuans - St Georges - Gevingey - Cesancey - St Agnès - Vincelles - Rotalier - Orbagna - Beaufort - Flacey – Sagy – Saint Martin du Mont – Ratte – Le Fay – Saillenard – Coran – Les Morets – Chemin de la Coupe de France (les Repôts) – la Casse – Courlaoux – Messia.

16 avril 48 kms 68 kms	Messia – Macornay - Geruge - St Laurent la Roche - Augisey - Rotalier - Vincelles - Bonnaud - Savigny - Condamine - Courlaoux - Courlans - La voie verte - Messia.
	Messia – Macornay - Geruge - St Laurent la Roche – Augisey – Beaufort – Flacey – Le Perron – Villevaudrey – Savigny – les Maîtres Camps ↗ Les Clais – Beaurepaire ↯ ↗ Saillenard → Bletterans – Fontainebrux – Larnaud – Courlaoux - Messia.

23 avril 53 kms 68 kms	Messia – Montmorot- L'Etoile – Ruffey – Desnes – Vincent – Froideville – La Chau en Bresse → Bellevesvre → Commenailles – Bletterans – Villevieux – Larnaud – La Grange Bedey – Courlaoux – Messia. (Openrunner N°5714894).
	Messia – Montmorot- L'Etoile – Ruffey – Desnes – Vincent – Froideville – La Chau en Bresse - Francheville – le Villey – Foulénay – les Deux Fays – Sergenau – Rye – la Chassagne – Chaumergy – Commenailles – Relans – Bletterans – Villevieux – Larnaud – La Grange Bedey – Courlaoux – Messia.

30 avril 52 kms	Messia - Lons - la Lième - Voiteur - Menétru – Frontenay- Passenans – Montchauvier - Bréry – Domblans - St Germain les Arlay – Arlay – Juhans – Quintigny - l'Etoile – Montmorot - Messia.
65 kms	Messia - Lons - la Lième - Voiteur - Menétru – Frontenay - Passenans - Grange de Ladoye – Plasne - le Fied - Fay en Montagne - la Marre – Crançot - Pannessières – Lons - Messia.