



PARCOURS

Samedi

MARS - AVRIL 2009

Départ 14 heures

<p>28 février 38 kms</p>	<p>Messia – Courlaoux - Gicep - la casse - Fontainebrux - Saillenard - Beaurepaire - Hôtel de la Croix blanche - Savigny - Messia.</p>
<p>50 kms</p>	<p>Si Fontainebrux - Charnay - Frangy - les 4 chemins - Bosjean - → les Damays - Petit Bêche - les Potelats - les Rollins - Petit Nance - route de Bellevesvre - Bletterans - direction Arlay - ↗ Ruffey - l'Etoile - Messia.</p>
<p>7 mars 38 kms</p>	<p>Messia - la Lième - le Vernois - Voiteur - Domblans - St Germain - Arlay – Juhans - le Pontot - L'Etoile - Montmorot - Messia</p>
<p>52 kms</p>	<p>Si Juhans - Quintigny - Ruffey - Villevieux - Larnaud - La Grange Bedey - le Castel - Courlaoux - Messia.</p>
<p>14 mars 35 kms</p>	<p>Messia – Courlaoux - les Vernes (la Levanchée) - direction Fontainebrux - les Repôts ↖ Beaurepaire - Saillenard - Chamottey - Charnay ↗ direction Bletterans - ↗ Fontainebrux- Larnaud - la Grange Bedey - Courlans - Chilly - Messia.</p>
<p>55 kms</p>	<p>Si Saillenard - le Fay - Putacrot - St Usage - Charangeroux - les Richards - Montcony - Frangy - Charnay ↗ direction Bletterans - ↗ Fontainebrux- Larnaud - la Grange Bedey – Courlans - Chilly - Messia</p>
<p>21 mars 44 kms</p>	<p>Messia – Trenal – Savigny - Chantemerle - ↖ le Villard - Flacey - l'Etandonne - Beaufort - Orbagna - Vincelles - St Agnès - Cesancey - Gevingey - Frébuans - Messia.</p>
<p>60 kms</p>	<p>Si Messia - Trenal - Bonnaud - Flacey - Sagy - les Bulets - les Galants - Frontenard - les Crozes - le Miroir - Meix Aviange - Bois Laurent - Seillières - le Sorbier - l'Etandonne - Beaufort - Orbagna - Vincelles - St Agnès - Cesancey - Gevingey - Frébuans Messia.</p>
<p>28 mars 61 kms</p>	<p>Messia - Montmorot - l'Etoile - Ruffey - Desnes - Vincent - Recanoz - Vers/Sellières - Francheville - Chaumergy - La Chaux - Commenailles - Bletterans - Villevieux - Larnaud - Grance Bedey - Courlaoux - Messia.</p>
<p>44 kms</p>	<p>Si Desnes - Commenailles - Bletterans - Villevieux - Larnaud - Grance Bedey - Courlaoux - Messia.</p>
<p>4 avril Crançot 14h 42 kms</p>	<p>Crançot - Vevy - Dessus de Chatillon - Mirebel - Bonnefontaine - dos à l'âne - Picarreau - Cirque de Ladoye - la Marre - Crançot.</p>
<p>57 kms</p>	<p>Si dos à l'âne – Besain - direction Molain - N5 ↗ Monts de Vaux - Champvaux - Plasne - Cirque de Ladoye - la Marre – Crançot.</p>

11 avril 37 kms (400m de dénivelé)	Messia – Montmorot - L'Etoile - Ruffey - Juhan - Arlay - St Germain - Domblans - La Muyre - Montain - Le Pin - Feschaux - Villeneuve - Montmorot – Messia <i>Route entre La Muyre Montain avec trous dans la montée de Montain</i>
65 kms	Si St Germain - Domblans - Voiteur - Ménétru - Passenans - St Lamain - Montchauvier - Sellières - Vers sous Sellières - Recanoz - Desnes - Bletterans - Villevieux - Courlaoux - Messia.
18 avril 50 kms	Messia – Courlans - Castel - D70 - le Gravier - Ruffey - Lombard - Recanoz - Froideville - Commenailles - Desnes - Bletterans - Villevieux - Larnaud - Grange Bedey - Courlans - Frébuans - - Messia
66 kms	Si Lombard - vers sous sellières - la ronce - le Villey - Foulénay - Chaumergy – Commenailles - Desnes - Bletterans - Villevieux - Larnaud - Grange Bedey - Courlans - Frébuans - Messia
25 avril 54 kms	Messia - la Lième - le Vernois - Voiteur - Baume les Messieurs - Voiteur - Domblans - la Muyre - Montain - le Pin - Feschaux - Villeneuve - Savagna - Montmorot - Messia. <i>Route entre La Muyre Montain avec trous dans la montée de Montain</i>
50 kms	Si grottes de Baume et retour - ou retour par Lavigny - Pannessières