



PARCOURS

MAI - JUIN 2013

**Samedi
DAMES**

Départ à 14 heures

4 mai 2013 72 kms	Messia – Macornay – Geruge – St Laurent – Arthenas – Rippes Arthenas – Cressia – Rosay – Le Chanelet – La Biolée – Maynal – Beaufort – Flacey – Sagy – Les maitres camps – Savigny – Courlaoux – Frebuans - Messia
	45 kms Messia – Macornay - Geruge - St Laurent la Roche - Augisey - Rotalier - Vincelles - Bonnaud - Savigny - Condamine - Courlaoux - Courlans – Chilly le Vignoble - Messia.
11 mai 2013 71 kms	Messia - Montmorot – L Etoile – Ruffey – Bletterans – Bellevesvre – (à l'entrée, prendre : La chaux en Bresse) – Sellières – Montchauvier – Bréry – Domblans – Voiteur - Lons - Messia
	51 kms Si Bletterans – direction Bellevesvre – Chapelle Voland – Commenailles – Desnes - Ruffey – L Etoile – Montmorot - Messia
18 mai 2013 73 kms	Messia – Lons - Conliège – Revigny – Nogna - Pont de Poitte – Pietelle - D42, Baresia – Thoiria - D149, D27 - Messia – Coyron - Pont de la Pyle – Orgelet – Moutonne – Beffia – Reithouse – Courbette – Bornay - Macornay - Messia.
	50 kms Si Revigny - Poids de Fiole – Dompierre - Pont de la Thoreigne – Orgelet - ZI, Moutonne – Beffia – Reithouse – Courbette – Bornay – Macornay - Messia.
25 mai 2013 80 kms	Messia – Voiteur – Nevy – Blois sur Seille – Chaumois Boivin – La Marre – Fay en Montagne – Picarreau – Crotenay – Pont du Navoy – Doucier – Chatillon – Vevy – Pannessières – Lons - Messia
	54 kms Si La Marre – Bonnefontaine – Mirebel – Le haut de Chatillon - Vevy – Pannessières – Lons - Messia

<p>1^{er} juin 2013</p> <p>70 kms</p> <hr/> <p>50 kms</p>	<p>Messia – Bornay – Essia – Arthenas – Les Rippes – D 2 – D 72 – Rothonay – Echaillat – D 72 – D 191 – Monnetay – La Peyrouse – Croupet – D 117 – Gigny – Loisia – Cressia – Augisey – Rotalier – Ste Agnès – Gevingey - Messia</p> <hr/> <p>Si Les Rippes – D 2 – Cressia – Augisey – Rotalier</p>
<p>8 juin 2013</p> <p>78 kms</p> <hr/> <p>60 kms</p> <hr/> <p>51 kms</p>	<p>Messia – Courlaoux – Grange Bedey – Larnaud – Fontainebrux – Frangy – Clémencey – Conde – direction St Germain du Bois D 13 – St Usage – Vincelles – Louhans – D 21 – direction Beaufort – Blaine – St Martin du Mont – Les Maitres Camps - Savigny - Messia</p> <hr/> <p>Messia – Chilly – Courlaoux – Grange Bedey – Larnaud - Fontainebrux – Direction Saillenard – Charnay – Frangy – Montcony – Les Richards – La Ferrière – A gauche D 178 – Putacrot – N 78 – Maitres camps – Savigny - Messia</p> <hr/> <p>Messia – Chilly – Courlaoux – Grange Bedey – Larnaud - Fontainebrux – Direction Saillenard – Charnay – Frangy – Villeneuve – le Servin – Villemartin – Saillenard – Beurepaire – Savigny – Messia</p>
<p>15 juin 2013 Grand parcours Départ de Clairvaux à 13 h</p> <p>78 kms</p> <hr/> <p>Petit parcours : RV Clairvaux 14 h</p> <p>55 kms</p>	<p>CLAIRVAUX – Chatel de Joux – Etival – Les Crozets - direction St Lupicin – Cuttura – Valfin les St Claude – La Rixouse – D 437 - Château des Prés – D 28 – Chaux des Prés – direction Prénovel de Bise – St Maurice – Trétu – D 67 - Traverser RD pour aller à Saugeot – Denezières – Uxelles – Vertamboz- D 67 et D 27– Clairvaux</p> <hr/> <p>CLAIRVAUX – Crillat – St Maurice – Trétu – Saugeot – Denezières – Doucier – Villars sur Ain – Chatillon – Blye – Mesnois – Pont de Poitte – Patornay – Clairvaux.</p>
<p>22 juin 2013</p> <p>78 kms</p> <hr/> <p>52 kms</p>	<p>Messia – La Lième – Voiteur – Château Chalon – Grange de Ladoye - Plasne – D 68 – Poligny – D 259 – Miéry – D 194 – St Lothain – Darbonnay – Toulouse le Château – Monay – Frangy – Sellières – Vers Sous Sellières – Récanoz - Lombard – Ruffey – L’Etoile – Messia</p> <hr/> <p>Si CHATEAU CHALON – Grange de Ladoye – La Marre – Crançot – Vevy – Pannessières – Lons - Messia</p>
<p>29 juin 2013</p> <p>76 kms</p> <hr/> <p>52 kms</p>	<p>Messia – Pannessières – Vevy – Chatillon – Doucier – D 326 - Lac Chambly – Lac du val – CASCADES DU HERISSON – retour jusqu’à Doucier – Collondon – Charcier – Charézier - Pont de Poitte – Nogna – St Maur – Macornay....</p> <hr/> <p>Si CHATILLON – Blye – Mesnois – Pont de Poitte – Nogna - St Maur</p>