



**PARCOURS**  
**JUILLET-AOUT**  
**SEPTEMBRE 2015**

**Samedi**  
**DAMES**

**Départ à 8 H 15**

**(Mercredi et Samedi)**

<b>4 juillet 2015</b>  76 kms	Messia - Lons - la Lième – Le Pin – Montain – La Muyre – Domblans – Bréry – Montchauvier – Sellières – Vers sous Sellières – La Ronce – Le Villey – Foulenay – Champrougier – Les Deux Fays – La Chassagne – Chaumergy – Commenailles – Relans – Bletterans – Villevieux – Larnaud – Grange Bedey – Courlaoux - Messia.
	59 kms  Si Vers sous Sellières – Vincent – Desnes – Bletterans - Villevieux – Larnaud – Grange Bedey – Courlaoux - Messia.
<b>11 juillet 2015</b>  60 kms	Messia – Lons – La lième – Lavigny – Rosnay – Sermu – Crançot – Vevy – Pully – Nogna – Poids de Fiole – Dompierre sur Mont – Présilly (vers le monument) ↗ Chemin de Corbière – Alièze – Courbette – Bornay – Macornay – Messia.
	53 kms  Si Nogna – Revigny – Conliège – Perrigny – Lons - Messia.
<b>18 juillet 2015</b>  72 kms	Messia – La lième – Voiteur – Nevy – Blois sur Seille – Chaumois Boivin – La Marre – Grange de Ladoye – Passenans – Saint-Lamain – Montchauvier – Bréry – Domblans – St Germain les Arlay – Arlay – Ruffey – Le Gravier – Grange Bedey – Courlaoux – Messia.
	50 kms  Si La Marre – Crançot - Pannessières - Lons – Messia.
<b>25 juillet 2015</b>  78 kms	Messia – Courlaoux – Centre d'enfouissement → Fontainebrux – Beaurepaire – Saillenard – Le Fay – Molambief – Putacrot – La Ferrière – Saint Usuge – D278 – Simard – D44 – St Germain du Bois – Sens sur Seille – Bletterans – Villevieux – Larnaud – Grange Bedey – Courlaoux - Messia.
	58 kms  Si le Fay – Montcony – Frangy – Charnay – Fontainebrux – Larnaud – Grange Bedey - Courlaoux - Messia.

<b>1<sup>er</sup> août 2015</b>	Parcours du 4 juillet à l'envers
<b>8 août 2015</b>	Parcours du 11 juillet à l'envers
<b>15 août 2015</b>	Parcours du 18 juillet à l'envers
<b>22 août 2015</b>	Parcours du 25 juillet à l'envers

<b>29 août 2015</b> 70 kms	Messia – Trenal – Mallerey - Ꞛ Vincelles – Rotalier –Abergement de Rosay – Les Pourrets – Le Chanelet → Rosay – Lamarre – Granges de Nom – Véria – Graye et Charnay – Loisia – Cressia – Augisey – St Laurent la Roche – Geruge - Macornay - Messia.
	Si Rotalier → Abergement de Rosay – La Côte Chaude – en haut Ꞛ D44 – Beffia – Reithouse – Courbette – Bornay - Macornay - Messia.

### Départ 14 heures

<b>5 septembre 2015</b> 60 kms	Messia –Montmorot – L'Etoile – Quintigny – Plathenay – St Germain les Arlay – Domblans – Blandans – Frontenay – Passenans – St Lamain – Montchauvier → Sellières – Mantry – Chavannes – Récanoz – Lombard – Ruffey – le Gravier – Courlaoux – Messia.
	Si Frontenay – Menétru – Voiteur – Domblans – La Muyre – la Lième – Lons – Messia.

<b>12 septembre 2015</b> 74 kms	Messia – Trenal – Bonnaud – Flacey – Nécudois – Sellières – Bois Laurent – Meix Aviange – le Miroir – D311 - Moisy – Dommartin les Cuiseaux – D996 – Varennes St Sauveur – La Reine – Sainte Croix – D150 – Les Tupins – Les Huichards – Sagy – D21 - Chantemerle – Savigny – Courlaoux - Messia.
	Si le Miroir - D972 - Les Galands - D135 - les Bulets - Sagy - D21 - Chantemerle - Savigny - Coulaoux - Messia.

<b>19 septembre 2015</b> 75 kms	Messia – Lons – Revigny – Nogna – Pont de Poitte – Patornay – Vertamboz – Uxelles – Denézières - La Charme – Doucier – Châtillon – Vevy –Pannessières – Lons - Messia
	Si Nogna – Mesnois – Blye – Châtillon – Vevy – Pannessières – Lons – Messia.

<b>26 septembre 2015</b> 70 kms	Messia – La Lième – Le Vernois - Voiteur - Menétru – Frontenay – Passenans – St Lothain – Darbonnay – Toulouse le Château – Monay – Sellières – Vincent – Desnes – Bletterans – Villevieux – Larnaud – Grange Bedey - Courlaoux– Messia
60 kms	Si Passenans – Sellières - Vincent – Desnes – Bletterans – Villevieux – Larnaud – Grange Bedey – Courlaoux – Messia
50 kms	Si Frontenay – Domblans – La Muyre – Montain – Le Pin – Feschaux – Villeneuve sous Pymont - Savagna – Messia.