



Les Cyclotouristes Alençonnais

Juillet 2020



Espace Pyramide
2, avenue de Basingstoke
61000 ALENÇON

Tél : 02 33 82 94 20
Mail : raymondchiron@orange.fr
Blog : <http://cyclosalenconnais.org>

Reprise des sorties programmées dans le respect des règles du confinement
Les départs se feront par groupes espacés de 5 minutes : dans l'ordre
1 - à 14 h Les cyclos qui partent pour le parcours 4
2 - à 14h05 Les cyclos qui partent pour les parcours 2 - 3
3 - à 14h10 Les cyclos qui partent pour les parcours 0 - 1
Pour le dimanche matin, 8h30 pour les parcours 2 - 3 et 8h35 pour les 0 - 1
Il est rappelé que chaque groupe ne doit pas comporter plus de 10 cyclos, et qu'il faut conserver un espace de 2 mètres entre chaque cyclo.

Attention : Les parcours ont été revisités, nous vous demandons donc de prendre les dernières fiches jointes à l'envoi du programme

NB : LES PERMANENCES DU SAMEDI SE FERONT A L'EXTERIEUR DU LOCAL, SUR LE PARKING

LE PROGRAMME DU MOIS

Date	Heure de départ	Distance	Identification Openrunner	Intitulé du parcours	Dénivelés +		
					P0	P1-2	P3-4
Mercredi 15/07/20	14h	35 - 52 km	10864456 - 10864428	Mahéru 0, 1	1565	240	
		63 - 82 km	4597911 - 4597884	Mahéru 2, 3		427	598
		98 km	4597823	Mahéru 4			765
Samedi 18/07/2020	11h00/12h00	<i>Permanence</i> : Annette CASTIGNOLES					
	14h	33 - 55 km	10709355 - 3554094	Bellavilliers 0, 1	251	535	
		64 - 85 km	3321714 - 3313979	Bellavilliers 2, 3		458	895
Dimanche 19/07/2020	8h30	36 - 49 km	10730635 - 4281795	Croix Médavy 0, 1	224	383	
		61 - 76 km	4281759 - 8166508	Croix Médavy 2, 3		628	814
	7h30	82 km	8166571	Croix Médavy 4			840
	Accompagnement Isabelle PIERQUET						
	7h30	147 km	11649144-11648351-11648938	Isabelle Pierquet			
Mercredi 22/07/2020	14h	37 - 52 km	10730530 - 4366529	Courcité 0, 1	306	475	
		61 - 76 km	3746805 - 3746788	Courcité 2, 3		587	794
		94 km	3746776	Courcité 4			1041
Samedi 25/07/2020	11h00/12h00	<i>Permanence</i> : Daniel BRUNEAU					
	14h	36, 58 km	10781369 - 9713767	La Chaux 0, 1	309	649	
		68, 88 km	9713715 - 9713649	La Chaux 2, 3		843	1085
		99 km	9707872	La Chaux 4			1161
	Les trois sommets						
9h30	59 - 103 km	11055120 - 11051641	Les trois sommets 1, 2		653	1074	
7h30	150 km	11051593	Les trois sommets 3			1532	
Dimanche 26/07/2020	8h30	34, 52 km	10730560 - 8166400	Courtomer 0, 1	202	275	
		62, 80 km	3176852 - 3176784	Courtomer 2, 3		387	584
	7h30	96 km	5516932	Courtomer 4			692
Mercredi 29/07/2020	14h	34, 57 km	10742353 - 5281657	Villaines la Carelle 0, 1	123	516	
		71, 84 km	5281780 - 5281958	Villaines la Carelle 2, 3		526	595
		100 km	6473672	Villaines la Carelle 4			746

Les anniversaires du mois :

01-juil Serge GENIN
04-juil Corine MALFILATRE
08-juil Patrick GUIBERT

10-juil Monique COURVILLE
10-juil Guy MESEGUER SALVADOR
15-juil Eric BROUST

23-juil Daniel BRUNEAU
30-juil Odile BUFFON

Vert – inférieur à 0.65% de dénivellation positive (13% des parcours)
Bleu – entre 0.65% et 0.85% de dénivellation positive (36% des parcours)
Rouge – entre 0.85% et 1.05% de dénivellation positive (31% des parcours)
Noir – supérieur à 1.05% de dénivellation positive (20% des parcours)