



Espace Pyramide
2, avenue de Basingstoke
61000 ALENÇON

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

Sorties programmées dans le respect des règles du confinement

Les départs par groupes espacés de 5 mn : dans l'ordre

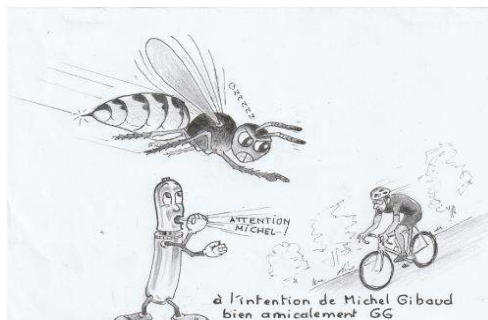
- 1 - à 14 h Les cyclos qui partent pour les parcours 4
2 - à 14h05 Les cyclos qui partent pour les parcours 2 - 3
3 - à 14h10 Les cyclos qui partent pour les parcours 0 - 1
Dimanche matin, 8h30 pour les parcours 2 - 3
et 8h35 pour les 0 - 1

Maximum de 6 cyclos par groupe et probablement

6 cyclos par groupe à partir du 19 mai

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

PERMANENCES DU SAMEDI A L'EXTERIEUR DU LOCAL



LE PROGRAMME DU MOIS

Port du masque obligatoire dans le local
et à l'extérieur lors de nos rencontres des
samedis matin et pour les départs de nos
randonnées programmées.

< 0.65% de dénivelé +
> 0.65% et < 0.85% de dénivelé +
> 0.85% et < 1.05% de dénivelé +
> 1.05% de dénivelé +

Date	Heure départ	Distance	Intitulé du parcours - Identification Openrunner			Dénivelés +			
						P0	P1-2	P3-4	
Mercredi 05/05/2021	14h	40 - 55 km	Courgeoust 0 - 1	10716855	3759860	211	278	498	748
		68 - 94 km	Courgeoust 2 - 3	3759780	3756136				
Samedi 08/05/2021	11h00/12h00	Permanence : Eric BROUST							
	14h	37 - 51 km	Champfrémont 0 - 1	10730320	3173479	308	571	663	710
	65 - 78 km	Champfrémont 2 - 3	3173533	8091242					
Dimanche 09/05/2021	8h30	36 - 53 km	Croix Madame bis 0 - Croix Madame 1	10682261	3260605	149	453	487	657
	8h	62 - 79 km	Croix Madame 2 - 3	9546012	3260561				
Mercredi 12/05/2021	14h	33 - 52 km	Bonnétable 0 - 1	10670495	8052948	208	459	655	816
		63 - 81 km	Bonnétable 2 - 3	4287011	4386992				
Jeudi 12/05/2021	8h30	36 - 54 km	St Fulgent des Ormes 0 - 1	11006101	3738989	271	486	605	797
	8h	67 - 84 km	St Fulgent des Ormes 2 - 3	3738985	3738974				
Samedi 15/05/2021	11h00/12h00	Permanence : Daniel BRUNO							
	14h	34 - 55 km	Ferrière la Verrerie 0 - 1	10670535	8085177	224	484	592	866
	69 - 86 km	Ferrière la Verrerie 2 - 3	8085179	8085206					
Dimanche 16/05/2021	8h30	35 - 53 km	Gesvres 0 - 1	10731404	4167411	255	450	553	823
	8h	61 - 75 km	Gesvres 2 - 3	4166535	5358617				
Mercredi 19/05/2021	14h	34 - 57 km	Ciral 0 - 1	10730369	5595136	269	640	763	981
		69 - 84 km	Ciral 2 - 3	5595078	5595054				
Samedi 22/05/2021	11h00/12h00	Permanence : Raymond CHIRON							
	14h	34 - 53 km	St Denis sur Huisne 0 - 1	10745808	3279402	231	331	573	711
	74 - 92 km	St Denis sur Huisne 2 - 3	3279335	3279239					
Dimanche 23/05/2021	8h30	36 - 55 km	Soligny la Trappe 0 - 1	10846562	3744622	181	367	475	571
	8h	68 - 84 km	Soligny la Trappe 2 - 3	10846726	3744480				
Lundi 24/05/2021	8h30	37 - 55 km	Autour d'Alençon 0 - 1	10716573	5361718	258	362	418	519
	8h	63 - 74 km	Autour d'Alençon 2 - 3	5361675	5361588				
Mercredi 26/05/2021	14h	33 - 53 km	St Paul le Gaultier 0 - 1	10743386	4795523	254	443	515	659
		71 - 86 km	St Paul le Gaultier 2 - 3	4795183	4794988				
Samedi 29/05/2021	11h00/12h00	Permanence : Didier CHARAUDEAU							
	14h	35 - 53 km	St Calais du Désert 0 - 1	10722515	3218259	304	515	692	886
	66 - 83 km	St Calais du Désert 2 - 3	3217645	10722641					
Dimanche 30/05/2021	8h30	36 - 44 km	Boulay les Ifs 0 - 1	10679058	5298276	281	389	601	711
	8h	60 - 73 km	Boulay les Ifs 2 - 3	5297267	5298447				

Les anniversaires du mois :

01/05 Jean-François PLECHAT
04/05 Régis CHALUMEAU
05/05 Christiane PASSARD
10/05 Alain VILLERIO

12/05 Sophie LAROQUE
15/05 Jeanine TRIBOUT
20/05 Michel GIBAUD
25/05 Huguette CHARAUDEAU

28/05 Henri LOUVEL dit Rico
29/05 Véronique FOURMONT
30/05 Marie-Thérèse CHALUMEAU

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)