

CALG - PROGRAMME DES ENTRAINEMENTS

Rappel : RdV devant salle Jean Volatier. **Départ de la séance à 9h00**. Premier quart d'heure tous ensemble, à l'allure des moins rapides. Ensuite, naturellement, les groupes se constituent. Le reste de la sortie est donc effectué par groupes d'allures qui s'autogèrent, (rallonges, raccourcis, retour en arrière) . Pour tout le monde, **règles de sécurité impératives**.

DATE	SORTIE	DESCRIPTIF DES CIRCUITS et Kms
Dimanche 16 Nov.	CHAZEY CLESSY	De Jean Volatier, devant Le Stade, une partie de la Rigole, Chemins des Ramées, Guide de Clessy, La Rigole par rive gauche, La Guinguette, traversée rte de Digoin, Chazey, les Carrières, la Tuilerie Clessy, La Crétine, Bourg Clessy, retour sur Gueugnon, rond point Laminoir, direction Super U, Chemin des Ramées, La Rigole, Jean Volatier = ~ 15,6 km Si pas traversée route de Digoin : demi-tour à La Guinguette = 8 km Si demi-tour au Pont des Aubépines = 10,4 km ; Si demi-tour à Availly = 12 km
Dimanche 23 Nov.	VIGNY LES PARAY	Coureurs et Marcheurs ; sortie sur Vigny Les Paray, préparé par Gilles NELLY et Andrée LAURENT, 9 à 10 km pour les marcheurs et 12/13 km pour les coureurs. Attention : les coureurs ont rendez-vous Croisement Vigny pour 9h00 . Les marcheurs ont rendez-vous devant Le Château de La Chassagne à 9h00 . Pour le covoitage au départ de Gueugnon, rendez-vous à 8h30 Complexe du 8 Mai, départ à 8h40 . Attention à faire des voitures de coureurs et des voitures de marcheurs. Fin des des activités à 10h40 pour un retour à 11h00 à Gueugnon .
Dimanche 30 Nov.	CHASSY Route	De Jean Volatier, Quai Piscine, Rue des Bruyères, route de Chassy, Le Bois du Comte, Chemin au-dessus Weldom et Auchan, Chemin des Ramés, Rigole = 7,8 km Même départ jusqu'à Chemin Bois du Comte, puis carrefour Bois Messard, à droite Les Culots, à gauche Le Taillis et route de Chassy le Chêne Messard, le Bois Messard, Le Bois du Comte, Chemin au-dessus Weldom et Auchan, Chemin des Ramés, Rigole = 13,7 km Même départ jusqu'à Les Culots, à droite Les Carrières, la Tuilerie, bourg de Chassy par grand virage, le Chêne Messard, le Bois Messard, Le Bois du Comte, Chemin au-dessus Weldom et Auchan, Chemin des Ramés, Rigole = 17,600 km
Dimanche 7 Déc. Le Sam 6 Marche Téléthon	RIGNY Roche Joyards Meriole	RocheJoyards Meriole Breuil : De Jean Volatier, route de Rigny, La Gravière, Roche, Les Joyards, La Meriole, Le Breuil, Villecourt, Le Sauzé, et Jean Volatier = 15 kms Roche Meriole Breuil : idem précédent mais pas de crochet par Les Joyards = 13,4 km Si demi-tour sur route de Rigny, au niveau du chemin de Roche = 11,4 km
Dimanche 14 Déc.	CURDIN	De Jean Volatier, rte de Rigny, Villecourt, Les Terres Blanches, Le Charolais, Bourg de Curdin, Bois de La Mêt, route de La Chapelle Pignon Blanc = 14,3 km Si pas Charolais, et passage par moulin, chemin des Amoureux, Bourg Curdin, Bois de la Mêt, et idem précédent = 13 km Si pas Charolais, et passage par moulin, chemin des Amoureux, La Cotière, Le Gallas, Rte de La Chapelle, Pignon Blanc = 10,6 km
Dimanche 21 Déc.	RIGNY	Coureurs et Marcheurs, rendez-vous à Rigny , place de la Mairie, pour un départ à 9h00 Parcours préparés par Gilles Nelly: au programme distances de 10 et 13 km. Covoitage possible au départ de Gueugnon 8 Mai : rdv 8h40 , départ pour Rigny à 8h45
Dimanche 28 Déc.	LA CHAPELLE AUX MANS	De Jean Volatier, Bd Mermoz, route de Vallette, Vallette, bourg de La Chapelle, en face l'Eglise prendre à gauche (sens unique), puis route de La Chapelle, Bois des Croix, Forestile, Pignon Blanc = 16 km Vallette / Mercully : en haut de Vallette, prendre à gauche , pour revenir prendre route de la Chapelle, au carrefour du Bois des Croix, puis Forestile, Pignon Blanc = 11 km
Dimanche 4 Janvier	GUEUGNON Essanleys Mauvais Pas Contettes	De Jean Volatier, Lotissement des Ganches, Essanleys, route de Valette, Chaussée Etang de Valette, le Mauvais Pas, route Issy L'Evêque puis Beauvois à gauche, route Issy l'Evêque à droite, Haut des Contettes, Impasse Domaine des Contettes, (passage par la ferme), le Burot et retour par BD Mermoz = 11 kms . Si au départ, pas les Ganches et Essanleys, mais Bd Mermoz = 10 km Si au retour dans le Bois du Mauvais Pas (haut des Contettes, km 8), crochet par La Jeunesse et Etang de Valette, route de Valette : 11 - 1,7 + 3,2 = 12,5 km ou 13,5 km , si au croisement routes de Vallette et du Burot, retour par Essanleys et les Ganches, (+ 1 km)