



ASLC CYCLO - PARCOURS

JUILLET 2024

Rendez-vous **A LA MAIRIE**

	N°	Parcours	Distance	Nbr de fois	Temps moyen	Nbr de cotes	Derniere Date
Dimanche 7 Juillet 2024	Masculins						
	46	N° OPENRUNNER: 7026185 // cliquer ici Cierrey - Le Coudray - Netreville - Gravigny - Garambouville - Aviron (salle des fêtes) - Gauville - Bacquepuis - Quittebeuf - Le Neubourg - Marbeuf - Venon - Louviers - Acquigny - Les Planches - La Chapelle du bois des Faulx - Le Boulay Morin - Sassey - Gauciel - Cierrey.	82	11	3:15	2 Denivelé 465m	21-mai-23
	Féminines						
	46 2	N° OPENRUNNER: 19119199 // cliquer ici Cierrey - Le Coudray - Netreville - Gravigny - Garambouville - Aviron (salle des fêtes) - Gauville - Bacquepuis Berengeville - Houetteville - Amfreville s/Iton - Les Planches - La Chapelle du bois des Faulx - Le Boulay Morin - Sassey - Gauciel - Cierrey.	58		2:45	2 Denivelé 339m	
Dimanche 14 Juillet 2024	Masculins						
	235	N° OPENRUNNER: 16239012 // cliquer ici Cierrey -La Trinité - Saint Luc - Prey centre - Avrilly - Corneuil - La Gatine - Moisville - Beaucé - Droisy - Hellenvilliers - Grandvilliers - Condé sur Iton - eviter Breteuil - Les essarts - Nuisement - Vilallet - La Bochette -Grohan - Le Plessis - Les Ervolus - Berou - Guichainville - Cracouville - St Aubin - Cierrey	81	1	3:30	1 denivelé 296m	7-mai-23
	Féminines						
	235 2	N° OPENRUNNER: 16334922 // cliquer ici Cierrey - Le Val David - Garencières - Le Buisson Crosson - La Forêt du parc - Les Authieux - Francheville - Marcilly la Campagne - traverser N154 - Moisville - Ecorchevez - Boissy - Les petites Minières - Damville - Coulonges - Villez - Champ Dominel - Avrilly - Le Plessis - Les Ervolus - Berou - Guichainville - Cracouville - St Aubin - Cierrey	60		2:45	1 denivelé 252m	7-mai-23

Dimanche 21 Juillet 2024 Départ 8 H 30	Masculins						
	249 3	N° OPENRUNNER: 1033124 // cliquer ici Cierrey - Le Bas Cierrey - traversée la N13 au CIT - Boncourt - Cocherel - Rouvray - Houlbec Cocherel - Champenard - Les Epinières - traversée la cote de Gaillon - à droite dans la cote d'Auteuil à St Julien puis à gauche - La Boissaye - Botremare - Ailly - Gruchet - Ingremare - Cimetiere St Quentin - à droite - D 177 - Gaillon - Les Rotoirs - Villez Sous Bailleul - La Chapelle Réanville - Mercey - St Vincent des Bois - La Heunierie - Boisset Hennequin - C7 direction D 181 (Pacy Vernon) ne pas la traversée prendre à droite - Le Haut Menilles - Menilles - Croisy - Le Haut Croisy - Caillouet - Cierrey	76	3	3:30	3 denivelé 759	31-mars-19
Départ 9 H 00	Féminines						
	249 4	N° OPENRUNNER: 19190435 // cliquer ici Cierrey - Le Bas Cierrey - traversée la N13 au CIT - Boncourt - Cocherel - Rouvray - Houlbec Cocherel - Champenard - Les Epinières -cote de Gaillon à droite D316 - après l'echangeur à droite - Haut de la cote des Rotoirs - Villez Sous Bailleul - La Chapelle Réanville - Mercey - St Vincent des Bois - La Heunierie - Boisset Hennequin - C7 direction D 181 (Pacy Vernon) ne pas la traversée prendre à droite - Le Haut Menilles - Menilles - Croisy - Le Haut Croisy - Caillouet - Cierrey	54		2:45	2 denivelé 423	
Dimanche 28 Juillet 2024 Départ 8 H 30	Masculins						
	275	N° OPENRUNNER: 4110582 // cliquer ici Cierrey - Boncourt - Rumez - Le Haut Croisy - St Aquilin - Fains - Merey - Garennes - à gauche et à droite - à droite - D62 - Nantilly - à droite - traverser le golf - La Chaussée d'Ivry - route du roi - Anet - prendre à droite après la rte du roi - D162 - attention avant de traverser le petit pont - Ezy - à gauche sur D 143 - Direction La Couture - en bas de la cote prendre à gauche - à gauche - D 68 - à droite D143 - Croth - Marcilly - à droite - Le val Leger - Le Bremien - Illiers Lévêque - Coudres - Les Authieux - direction la foret du parc - à gauche D32 - Jumelles - Grossoeuvre - Prey - Saint Luc - La Trinité - Cierrey	79	4	3:30	1 Denivelé 296m	9-juil-23
	Féminines						
	275 3	N° OPENRUNNER: 16460386 // cliquer ici Cierrey - Le val David - Garencières - Quessigny - St André - Vers Champigny la Futelaye - La Héroudière - Gratheuil - - Illiers Lévêque- Pinson - D53 - Coudres - Les Authieux - direction la foret du parc - à gauche D32 - Jumelles - Grossoeuvre - Prey - Saint Luc - La Trinité - Cierrey	58		2:45	0 Dénivelé 279m	9-juil-23