



Sorties Entraînements Route janvier, février et mars 2024 (à partir de Cadet)

Pour rappel les sorties partiront de notre nouveau local, 6 Avenue des Iles à Avermes. Ce lieu de départ est définitif, plus de départ à Yzeure.

Hormis la première sortie du 7 janvier, 2 groupes seront constitués :

- **Groupe 1** : Il regroupera principalement les compétiteurs ou personnes ayant les capacités pour effectués des moyennes entre 29/32kmh (suivant le profil du parcours).
- **Groupe 2** : Groupe plus axé loisir, pour ceux qui n'ont pas d'objectifs précis ou pour ceux qui reprennent le vélo. La moyenne sera située entre 25 et 28kmh suivant les parcours. La distance de la sortie sera inférieure à celle du groupe 1.

Les départs auront lieu en commun sur environ 15-25 km, ces premiers kilomètres devront être effectués à allure modérés permettant à chacun de s'échauffer et de discuter. Ensuite les 2 groupes se sépareront avec une suite de parcours différenciée.

Les sorties sont ouvertes à tous, licenciés du club ou non. Néanmoins chacun doit respecter la vie du groupe. Les sorties seront dirigées par les licenciés de la ROMYA.

Le détail de chaque parcours est accessible sur le site openrunner.com via le lien fournit.

Attention aux horaires de départ : concernant le dimanche, ceux-ci sont évolutifs en fonction de l'avancée des semaines. Concernant le samedi, le départ sera toujours à 13h45 **hormis lors de la sortie Club du 03 février avec un départ à 13h30**

Toute personne en difficulté (problème physique ou mécanique) devra être attendue par le reste du groupe : « On part ensemble, on rentre ensemble... »

Le port du casque Obligatoire.

Chacun doit respecter le code la route afin de ne pas mettre en danger les autres coureurs.

Samedi 6 janvier – Départ 13h45 :

Première sortie, parcours en commun groupe 1 et 2 :

Avermes, Gennetines, Lucenay les Aix, Dornes, Aurouër, Villeneuve, Bagneux, Agonges, Montilly, Avermes = **74km**

Lien openrunner : <http://www.openrunner.com/route-details/15940449>

Dimanche 07 Janvier – Départ 9h30 :

Groupe 1 : Avermes, Allée des soupirs, quai d'allier, Toulon, Bessay sur allier, La Ferté Hauterive, Saint Gérard de Vaux, Gouise, Saint Voir, Mercy, Chapeau, Montbeugny, Foubrac, Yzeure, Avermes = **76km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14061459>

Groupe 2 : A Bessay sur Allier aller à Gouise, puis St Voir, Merci, Chapeau, Montbeugy, direction Lusigny, Foubrac, Yzeure, Avermes = **64 km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14061473>

Samedi 13 Janvier – Départ 13h45 :

Groupe 1 : Avermes, Allée des soupirs, Moladier, Souvigny, Autry Issards, D58 direction Meillers, D18 direction Ygrande, Ygrande, Franchesse par D135, Agonges par D 54, Montilly, Avermes= **84km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14061493>

Groupe 2 : A Autry Issards, direction Bourbon L 'Archambault par la D134, Bourbon, Franchesse, Agonges par D54, Montilly, Avermes = **67km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14061504>

Dimanche 14 Janvier – Départ 9h15 :

Groupe 1 : Avermes, Gennetines, St Ennemond, Dornes, Aurouer, Villeneuve, Bagneux, Agonges, Saint Menoux, Autry Issards, Souvigny, Moladier, Avermes = **76km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14086530>

Groupe 2 : A St Ennemond prendre directement Aurouër puis Villeneuve, Bagneux, Agonges, Montilly, Moulins, Avermes = **62Km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14086553>

Samedi 20 Janvier – Départ 13h45 :

Groupe 1 : Avermes, Les quais d'Allier, Toulon, Bessay sur Allier, Gouise, Tréteau, Cindré, Trezelles, Varennes sur Tèche, Sorbier, Jaligny sur Besbre, Thionne, Chapeau, Yzeure, Avermes = **94km**

Lien openrunner : <http://www.openrunner.com/route-details/14158967>

Groupe 2 : A Gouise , prendre St Voir , Mercyv, Chapeau , Thiel sur Acolin, Montbeugny, Direction Lusigny, Yzeure par Foubrac, Avermes = **75km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14086590>

Dimanche 21 Janvier – Départ 09h15 :

Groupe 1 : Avermes, Montilly, Bagneux, Aubigny, Le Veudre, Pouzy Mésangy, Champroux, Franchesse, Agonges, St Menoux, Autry Issards, Souvigny, Moladier, Moulins, Avermes = **94km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14088451>

Groupe 2 : A Aubigny, aller à Couzon, puis Agonges, St Menoux, Autry Issards, Souvigny, Moladier, Moulins, Avermes = **64km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14088462>

Samedi 27 Janvier – Départ 13h45 :

Groupe 1 : Avermes, Montilly, Bagneux, Aubigny, St Léopardin D’Augy par D256, Limoise, Le Veudre, Livry, Saint Pierre le Moûtier, Azy le Vif, Neuville lès Decize, Dornes , Aurouër, Trevol, Avermes = **92km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14088513>

Groupe 2 : A Bagneux, prendre Villeneuve sur Allier puis Aurouër, Dornes, Lucenay les Aix, Chézy, Lusigny, Foubrac, Yzeure, Avermes = **72km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14088556>

Dimanche 28 Janvier – Départ 9h15 :

Groupe 1 : Yzeure, Toulon, Neuilly le Réal, Gouise, Treteau, Cindré, Boucé, St Gérard de Vaux, La Ferté Hauterive, Bessay sur Allier, Toulon, Moulins, Avermes = **91km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14088597>

Groupe 2 : A Gouise, aller directement à St Gérard de Vaux, La Ferté Hauterive, Bessay sur Allier, Toulon, Moulins, Avermes= **65km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14088608>

Samedi 03 février – Sortie Club- Départ 13h30 :

Groupe 1 : Avermes, Quais d’allier, Toulon sur Allier, Neuilly, Gouise, Treteau, Cindré, Montaigu le Blin, Boucé, St Gérard de Vaux , La ferté Hauterive, Chatel, Meillard, Treban, Cressanges, Moladier, Avermes= **111km**

Lien openrunner : <http://www.openrunner.com/route-details/18071291>

Groupe 2 : A Gouise, Prendre St Gérard de Vaux, La Ferté Hauterive, Chatel, Meillard, Treban, Cressanges, Moladier, Avermes= **75km**

Dimanche 04 février – Départ 9h00 :

Groupe 1 : Avermes, Moladier, Besson, Cressanges, Châtillon, Noyant, Meillers, Autry Issards, St Menoux, Agonges, Couzon, Bagneux, Montilly, Avermes =**87km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14168692>

Groupe 2 : A cressanges prendre Souvigny, puis Autry Issards, St Menoux, Agonges, Montilly, Avermes = **70km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14168719>

Samedi 10 février – Départ 13h45 :

Groupe 1 : Avermes, Montilly, Agonges, St Menoux, Souvigny, Meillers, Noyant, Chatillon, Cressanges, Treban, Prendre la D18 direction St Pourçain, Bresnay, Besson, Moladier, Avermes = **91KM**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14200212>

Groupe 2 : A Souvigny, prendre Cressanges, puis Treban, Bresnay, Besson, Moladier, Avermes= **74km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14200276>

Dimanche 11 Février – Départ 9h00 :

Groupe 1 : Avermes, Yzeure, Foubrac, Lusigny, Chézy , Chevagnes, Paray le Frésil, Garnat sur Engièvre, Beaulon, Thiel sur Acolin, Chapeau, Neuilly le Réal, Toulon, Avermes = **86km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14200338>

Groupe 2 : A Chevagnes , aller à Thiel sur Acolin, Chapuea, Neuilly le Reéal, Toulon, Avermes = **68km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14200353>

Samedi 17 février – Départ 13h45 :

Groupe 1 : Avermes, Dornes, prendre la D13 pour aller à Luthenay Uxeloup, Chevenon, Imphy, Prendre la D172 puis D18 et D418 pour aller à La Machine, St Léger des Vignes par D34, Decize, Cossaye, Lucenay les Aix, Gennetines, Avermes = **114km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14208187>

Groupe 2 : A Dornes, prendre Neuville lès Decize, St Germain Chassenay, Toury Lurcy, Cossaye, Lucenay lès Aix, Gennetines, Avermes = **67km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14208223>

Dimanche 18 Février – Départ 9h00 :

Groupe 1 : Avermes, Yzeure, Chapeau, Vaumas, Saligny sur Roudon, St Pourçain sur Besbre, Thiel sur Acolin, Montbeugny, Direction Lusigny, Foubrac, Yzeure, Avermes = **86km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14208249>

Groupe 2 : A Vaumas, prendre direction Dompierre sur Besbre, St Pourçain sur Besbre, Thiel sur Acolin, Montbeugny, Direction Lusigny, Foubrac, Yzeure, Avermes = **69km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14208260>

Samedi 24 février – Départ 13h45 :

Groupe 1 : Avermes, Moladier, Besson, Bresnay, Verneuil en Bourbonnais, Saulcet, Cesset, Lafeline par D141, Prendre la D1 direction le Montet puis tourner à droite sur la D129 pour aller à Treban, Cressanges, Souvigny, Marigny, Montilly, Avermes = **101km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/route-details/14208411>

Groupe 2 : Sur la route de Verneuil, prendre à droite direction Meillard par D217, Meillard, Treban par D18, Cressanges, Moladier, Avermes = **66km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14208479>

Dimanche 25 Février – Départ 9h00 :

Groupe 1 : Avermes, Trevol, Aurouër, Dornes, Lucenay lès Aix, La chapelle aux chasses, Chevagnes, Beaulon, Thiel sur Acolin, Chapeau, Yzeure, Avermes = **91km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14208505>

Groupe 2 : A Chevagnes, prendre Chézy, Yzeure, Avermes = **64km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14208517>

Samedi 02 mars – Départ 13h45 :

Groupe 1 : Avermes, Les quais d'Allier, Bessay, Gouise , St Gérard de Vaux, Tréteau, Chavroches, Jaligny sur Besbre, Chatelperron, Vaumas, St Pourçain sur Besbre, Thiel sur Acolin, Chevagnes, Chézy, Yzeure, Avermes= **101km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/route-details/16128873>

Groupe 2 : Au niveau de Treteau rejoindre la route de Jaligny / St Voir , Mercy, Chapeau, Montbeugny, Foubrac, Yzeure, Avermes = **79km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/route-details/16128496>

Dimanche 03 mars, 9h :

Avermes, Gennetines, St Ennemond, Dornes, Aurouër, Villeneuve sur Allier, Bagneux, Couzon, Agonges, St Menoux, Souvigny, Moladier, Moulins, Avermes= **83km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14337146>

Samedi 09 mars, 13h45 :

Avermes, Montilly, Agonges, St Menoux, Autry Issards, Meillers, Noyant d'allier, Cressanges, Treban, Châtel de Neuvre, Bessay sur Allier, Neuilly le Réal ,Toulon, Avermes = **92km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14337127>

Dimanche 10 mars, 9h:

Avermes, Yzeure, Foubrac, St Pourçain Malchère, Lusigny, Chezy, Chevagnes, Paray le Frésil, La chapelle aux chasses, Gannay sur Loire, Laménay sur Loire, Cossaye, Lucenay les Aix, Prendre la D239 direction Chézy, Gennetines par D194, Avermes = **88 km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14337157>

Samedi 16 mars, 13h45 :

Avermes, Trevol, Aurouër, Dornes, Lucenay les Aix, La Chapelle aux chasses, Paray le Frésil, Garnat sur Engièvre, Beaulon, Thiel sur Acolin, Chapeau, Yzeure, Avermes = **92km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14338826>

Dimanche 17 mars, 9h:

Avermes, Montilly, Agonges, St menoux, Autry Issards, Bourbon L'archambault par D106, Franchesse, Couzon, Bagneux, Villeneuve sur Allier, Trevol, Avermes = **82km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14338884>

Samedi 23 mars, 13h45 :

Avermes, La chapelle aux chasses, Gannay sur loire, Cronat, Maltat, Mont, Bourbon Lancy, Beaulon, Chevagnes, Chézy, Avermes = **103km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14347831>

Dimanche 24 mars, 9h:

Avermes, Yzeure, Foubrac, St Pourçain Malchère, Montbeugny, Chapeau, Thionne, Treteau, Direction St Gérard, Gouise, Neuilly le réal, Les 3 bosses, Yzeure = **83km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14338801>

Samedi 30 mars, 13h45 :

Avermes, Dornes, St Germain Chassenay, Toury Lurcy, Cossaye, Lamenay sur Loire, Gannay sur Loire, St Martin des Lais, Garnat sur Engièvre, Beaulon, Thiel sur Acolin, Montbeugny, Yzeure, Avermes = **97km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/route-details/14168633>

Dimanche 31 mars, 9h:

Avermes, Yzeure, Toulon, Neuilly le Réal, Gouise, Treteau, Cindré, Boucé, St Gérard de Vaux, La Ferté Hauterive, Bessay sur Allier, Toulon, Moulins, Avermes = **91km**

Lien openrunner : <https://www.openrunner.com/r/14088597>

Bonne route à tous !