



Sorties Entraînements Route 2020 (à partir de Cadet)

Départ : Mille Club – Rue Jean Vidal – 03400 Yzeure

Les sorties sont ouvertes à tous, licenciés du club ou non. Néanmoins chacun doit respecter la vie du groupe. Les 15 premiers kilomètres devront être faits à allure modérée pour permettre à chacun de suivre.

Sur les parcours les plus long, un parcours alternatif plus court est proposé.

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.

Toute personne en difficulté (problème physique ou mécanique) devra être attendue par le reste du groupe.

Suivant les niveaux, deux groupes peuvent être formées.

Le port du casque Obligatoire.

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

Samedi 04 Janvier – Départ 13h45 :

Yzeure, Chemin des Ozières, Millepertuis, Rangoux, rejoindre la route de chapeau, les 3 bosses direction Neuilly le réal, Gouise, Saint Voir, Thionne, Chapeau, Montbeugny, direction Lusigny , Yzeure par les grues = **68km**

Lien openrunner : ROMYA#07/01-68KM

Dimanche 05 Janvier – Départ 9h30 :

Yzeure, Direction route de Decize par D493, Route de Dornes (D29), Aurouër, Villeneuve, Bagneux, Aubigny, Couzon, Montilly, Yzeure = **63km**

Lien openrunner : ROMYA#08/01-63KM

Samedi 11 Janvier – Départ 13h45 :

Yzeure, Lusigny par Foubrac, Chezy, Chevagnes, La Chapelle aux Chasses, Lucenay les Aix, Saint Ennemon, Dornes, Aurouer , Rejoindre la route de Dornes, Yzeure par D29D = **74km**

Lien openrunner : ROMYA#14/01-74KM

Dimanche 12 Janvier – Départ 9h30 :

Yzeure, Chemin des ozières, Passer devant la prison, Bessay La Ferté Hauterive, Saint Gérard de Vaux, Gouise , Saint Voir, Mercy, Chapeau, Yzeure = **70km**

Lien openrunner : ROMYA#15/01-70KM

Samedi 18 Janvier – Départ 13h45 :

Yzeure, Moladier, Souvigny, Autry Issards, D58 direction meillers, D18 direction Ygrande, Ygrande, direction Franchesse par D135, Bourbon L'Archambault par D229, Agonges, Montilly, Yzeure= **84km**

Lien openrunner : ROMYA#21/01-84KM

Dimanche 19 Janvier – Départ 9h15 :

Yzeure, Gennetines, St Ennemond, Dornes, Aurouer, Villeneuve, Agonges, Saint Menoux, Souvigny, Moladier, Yzeure =**75km**

Lien openrunner : ROMYA#22/01-75KM

Samedi 25 Janvier – Départ 13h45 :

Yzeure, Montilly, Bagneux, Aubigny, Le veurdre , Livry, Saint Pierre le Moûtier, Azy le Vif, Dornes par D13, Yzeure =**87km**

Lien openrunner : ROMYA#28/01-87KM

Dimanche 27 Janvier – Départ 9h15 :

Yzeure, Toulon, Neuilly le Réal, Gouise, Saint Gérard de Vaux, Direction, Varennes, Montoldre, Thionne, Chapeau par D161, Yzeure =**78km**

Lien openrunner : ROMYA#29/01-78KM

Samedi 01 février – Départ 13h45 :

Yzeure, Dornes, Toury Lurcy, Cossaye, Laménay sur Loire, Gannay sur Loire, St Martin des Lais, Garnat sur Engièvre, Beaulon, Thiel sur Acolin, Montbeugny, Yzeure =**95km**

Lien openrunner : ROMYA#04/02-95KM

Parcours alternatif : A St martin des Lais, prendre Paray le Frésil, Chevagnes, Chezy, Yzeure soit **77km**

Dimanche 02 février – Départ 9h00 :

Yzeure, Moladier, Besson, Cressanges, Souvigny par D233, Autry Issards, St Menoux, Agonges, Montilly, Yzeure =**72km**

Lien openrunner : ROMYA#05/02-72KM

Samedi 08 février – Départ 13h45 :

Yzeure, Montbeugny, Chapeau, Vaumas, Saligny sur Roudon, Saint Léon, Liernolles, Sorbier, Jaligny sur Besbre, Thionne, Saint Voir , Gouise, Neuilly le Réal , Direction Montbeugny, Yzeure par D53 =**111km**

Lien openrunner : ROMYA#11/02-111KM

Parcours alternatif : A ROMYA#05/03-79KM A Vaumas, prendre direction Jaligny, puis reprendre la fin du parcours par Thionne soit **72km**

Dimanche 09 Février – Départ 9h00 :

Yzeure, Montilly, direction Couzon, Marigny par D138, Souvigny, Meillers, Noyant, Chatillon, Cressanges, Besson, Moladier , Moulins, Yzeure =**74km**

Lien openrunner : ROMYA#12/02-74KM

Samedi 15 février – Départ 13h45 :

Yzeure, Chezy, Chevagnes, Beaulon, Bourbon Lancy, Chalmoux, Gilly sur Loire, Diou, Dompierre sur Besbre, Thiel sur Acolin, Montbeugny, Yzeure =**94km**

Lien openrunner : ROMYA#18/02-94KM

Parcours alternatif : A Beaulon, rejoindre Dompierre sur Besbre, puis suivre fin du parcours soit **64km**

Dimanche 16 Février – Départ 9h00 :

Yzeure, Chapeau, St Léon, Jaligny sur Besbre, Thonne, Chapeau, Montbeugny, Foubrac, Yzeure=**80km**

Lien openrunner : ROMYA#19/02-80KM

Samedi 22 février – Départ 13h45 :

Yzeure, Bessay sur Allier, Châtel de Neuvre, Verneuil en Bourbonnais, La Roche Bransat, Direction le Theil, Treban par D129, Bresnay, Besson, Moladier, Yzeure =**82km**

Lien openrunner : ROMYA#25/02-82KM

Dimanche 23 février – Départ 9h00 :

Yzeure, Moladier, Souvigny, Meillers, Côtes Matra, Châtillon, Cressanges, Treban, Châtel de Neuvre, Direction la Ferté Hauterive, Bessay sur Allier, Toulon, Yzeure =**79km**

Lien openrunner : ROMYA#26/02-79KM

Samedi 29 février – Départ 13h45 :

Yzeure, Chemin des ozières, Passer devant la prison, Bessay La Ferté Hauterive, Saint Gérard de Vaux, Gouise , Saint Voir, Mercy, Chapeau, Yzeure = **70km**

Lien openrunner : ROMYA#15/01-70KM

Dimanche 1 mars – Départ 9h00 :

Yzeure, Montilly, Couzon, Franchesse, Limoise, Saint Léopardin d'Augy, Aubigny, Bagnoux, Villeneuve sur Allier, Aurouer, Yzeure =**79km**

Lien openrunner : ROMYA#05/03-79KM

Bonne route à tous !