

# Marcheprime

## Club des Ecureuils

### SECTION CYCLO



## PARCOURS VELO

GROUPE 2

1° TRIMESTRE				2° TRIMESTRE			
semaine	N° PARCOURS			semaine	N° PARCOURS		
1	Mercredi	202	55	14	Mercredi	211	69
	Dimanche	201	52		Dimanche	208	70
2	mercredi	203	60	15	Mercredi	207	71
	Dimanche	204	63		Dimanche	209	74
3	Mercredi	202	55	16	Mercredi	206	69
	Dimanche	201	52		Dimanche	208	70
4	Mercredi	203	60	17	Mercredi	212	78
	Dimanche	204	63		Dimanche	210	78
5	Mercredi	205	66	18	Mercredi	214	79
	Dimanche	203	60		Dimanche	208	70
6	Mercredi	204	63	19	Mercredi	209	74
	Dimanche	205	66		Dimanche	207	71
7	Mercredi	206	69	20	Mercredi	214	79
	Dimanche	207	71		Dimanche	209	74
8	Mercredi	208	70	21	Mercredi	211	69
	Dimanche	211	69		Dimanche	208	70
9	Mercredi	209	74	22	Mercredi	212	78
	Dimanche	205	66		Dimanche	209	74
10	Mercredi	204	63	23	Mercredi	215	79
	Dimanche	206	69		Dimanche	206	69
11	Mercredi	208	70	24	Mercredi	207	71
	Dimanche	207	71		Dimanche	209	74
12	Mercredi	209	74	25	Mercredi	212	78
	Dimanche	211	69		Dimanche	213	78
13	Mercredi	206	69	26	Mercredi	214	79
	Dimanche	205	66		Dimanche	211	69

Horaires d'été départ 8h30

Horaires hiver départ 9h

3° TRIMESTRE				4° TRIMESTRE			
semaine	N° PARCOURS			semaine	N° PARCOURS		
27	Mercredi	210	78	40	Mercredi	212	78
	Dimanche	209	74		Dimanche	208	70
28	mercredi	210	78	41	Mercredi	214	79
	Dimanche	211	69		Dimanche	209	74
29	Mercredi	214	79	42	Mercredi	207	71
	Dimanche	210	78		Dimanche	206	69
30	Mercredi	213	80	43	Mercredi	208	70
	Dimanche	209	74		Dimanche	211	69
31	Mercredi	210	78	44	Mercredi	204	62
	Dimanche	208	70		Dimanche	203	60
32	Mercredi	214	79	45	Mercredi	208	70
	Dimanche	210	78		Dimanche	207	71
33	Mercredi	213	80	46	Mercredi	206	69
	Dimanche	209	74		Dimanche	211	69
34	Mercredi	212	78	47	Mercredi	208	70
	Dimanche	208	70		Dimanche	204	62
35	Mercredi	207	71	48	Mercredi	203	60
	Dimanche	206	69		Dimanche	211	69
36	Mercredi	209	74	49	Mercredi	206	69
	Dimanche	210	78		Dimanche	208	70
37	Mercredi	214	79	50	Mercredi	207	71
	Dimanche	208	70		Dimanche	211	69
38	Mercredi	207	71	51	Mercredi	204	62
	Dimanche	209	74		Dimanche	203	60
39	Mercredi	213	80	52	Mercredi	202	54
	Dimanche	206	69		Dimanche	201	52

Horaires d'été départ 8h30

Horaires hiver départ 9h

### Chers amis cyclo

Le vélo est un sport individuel, que nous avons décidé de pratiquer en groupe, simplement et dans la bonne humeur sans esprit de compétition.

Ce carnet a été élaboré pour nous permettre de visualiser rapidement le calendrier de nos sorties hebdomadaires ainsi que les circuits associés. *Attention au changement d'horaire.*

Je vous invite donc à le consulter et dans la mesure du possible l'avoir sur vous lors de vos sorties.

Je ne vous apprendrais pas que la sécurité et le respect du code de la route sont notre passeport pour la vie, aussi il est important de renseigner le cartouche ci-dessous avec le plus grand soin.

Je remercie nos partenaires pour leur appui, n'hésitez pas à leur rendre visite.

Je vous souhaite bonne route

Sportivement votre.

**Le président**  
**ALAIN PICARD**

L'assiduité de tous à chaque sortie, permettra au groupe de vivre et de se développer. La plupart des circuits nous permettent de raccourcir les distances en cas de besoin. Pour le bien-être du groupe, n'oubliez pas de confirmer votre présence aux sorties

Le responsable du groupe 2  
**GUY CAUVEL**

CIRCUIT N°201	KMS PARCOURS	TEMPS 25Km/h
Marcheprime	0	0
Canauley	6	14
Peyrous	10	24
Lacanau	13	31
Les gargails	19	45
Tournebride	24	57
Le Barp	29	1H09
Testarouch	37	1H28
Peyrous	42	1H40
Canauley	46	1H50
Marcheprime	52,2	2H04

CIRCUIT N°203	KMS PARCOURS	TEMPS 25Km/h
Marcheprime	0	0
Canauley	6	14
Peyrous	10	24
Mios	15	31
Caplanne	22	48
Salles	26	55
Lavignolles	34	1h14
Le Barp	38	1h22
Testarouch	45	1h34
Peyrous	50	1h58
Marcheprime	60	2h28

CIRCUIT N°202	KMS PARCOURS	TEMPS 25Km/h
Marcheprime	0	0
Canauley	6	14
Lacanau	15	37
D5 sur 3kms et à droite	18	43
Argilas	27	1h04
Salles	31	1h14
Mios Vivey à droite	37	1h28
Les Douils	45	1h48
Canauley	49	1h57
Marcheprime	54,9	2h12

CIRCUIT N°204	KMS PARCOURS	TEMPS 25Km/h
Marcheprime	0	0
Canauley	6	14
Mios	15	31
Salles	22	52
Lavignolles	30	1h12
Le Barp	34	1h21
Tournebride	39	1h31
Les gargails	43	1h43
Testarouch	47	1h52
Lacanau	50	2h
Canauley	56	2h14
Marcheprime	62,5	2h30

CIRCUIT N°205	KMS PARCOURUS	TEMPS 25 Km/h
Marcheprime	0	
Canauley	5	14
Peyrous	10	14
Mios	15	31
Caplanne	22	48
Salles	26	55
Lavignolles	34	1h14
Le Barp	38	1h22
Tournebride	43	1h34
Les gargails	47	1h46
Testarouch	51	1h58
Lacanau	53	2h06
Peyrous	56	2h16
Marcheprime	66	2h48

CIRCUIT N°207	KMS PARCOURUS	TEMPS 25 Km/h
Marcheprime	0	
Canauley	6	14
Les Douils	10	24
vivey	17	40
Salles	25	1h
Belin	32	1h16
Lavignolles	38	1h31
Salles	46	1h50
Mios vivey à droite	53	2h07
Les Douils	60	2h24
Canauley	65	2h36
Marcheprime	71	2h50

CIRCUIT N°206	KMS PARCOURUS	TEMPS 25 Km/h
Marcheprime	0	
Canauley	6	14
Mios	13	31
Salles	22	53
Belin (à gauche)	30	1h12
Le Barp	40	1h36
Tournebride	45	1h48
Les gargails	49	1h57
Lacanau	56	2h14
Peyrous	59	2h21
Canauley	62	2h28
Marcheprime	69	2h45

CIRCUIT N°208	KMS PARCOURUS	TEMPS 25 Km/h
Marcheprime	0	
Canauley	6	14
Mios	13	31
Salles	22	53
Lugos	30	1h16
Belin	37	1h34
Salles	47	1h52
Mios vivey à droite	55	2h12
Les douils	62	2h28
Canauley	67	2h40
Marcheprime	73	2h55

CIRCUIT N°209	KMS PARCOURUS	TEMPS 25 Km/h
Marcheprime	0	
Canauley	6	14
Peyrous	10	24
Mios	15	36
Caplanne	22	53
Salles	26	1h02
Lugos (sortie Mons)	34	1h21
Belin	44	1h45
Salles	53	2h06
Mios (déchetterie)	61	2h21
Canauley	68	2h41
Marcheprime	74	3h02

CIRCUIT N°211	KMS PARCOURUS	TEMPS 25 Km/h
Marcheprime	0	
Canauley	6	14
Mios	13	31
Salles	22	53
Belin	30	1h12
Le Barp	40	1h36
Tournebride	45	1h48
Les gargails	49	1h57
Lacanau	56	2h14
Peyrous	59	2h21
Canauley	62	2h28
Marcheprime	69	2h45

CIRCUIT N°213	KMS PARCOURUS	TEMPS 25 Km/h
Marcheprime	0	
Canauley	6	14
Peyrous	10	24
Lacanau	15	37
Le Barp	23	55
St Magne	36	1h16
Beliet par la D211	46	1h50
Salles	55	2h12
Mios vivey à	62	2h28

CIRCUIT N°210	KMS PARCOURUS	TEMPS 25 Km/h
Marcheprime	0	
Canauley	6	14
Lacanau (Testarouch)	15	36
D5 3kms et à droite	18	43
Argilas		
Salles	31	1h14
Belin	40	1h33
Lavignolles	46	1h48
Salles	54	2h07
Mios vivey à droite	61	2h24
Les Douils	68	2h43
Canauley	72	2h52
Marcheprime	78	3h07

CIRCUIT N°212	KMS PARCOURUS	TEMPS 25 Km/h
Marcheprime	0	
Canauley	6	14
Mios	13	31
Salles	22	52
Lugos	31	1h14
Sortie Lugos à droite	32	1h16
Mons - Belin	44	1h45
Salles	53	2h02
Mios vivey à droite	61	2h21
Les Douils	68	2h40
Canauley	72	2h52
Marcheprime	78	3h07

CIRCUIT N°214	KMS PARCOURUS	TEMPS 25 Km/h
Marcheprime	0	
Canauley	6	14
Peyrous	10	24
Lacanau	15	37
Le Barp	23	55
St Magne-Haudoua	41	1h38
Belin-Beliet	48	1h55
Salles	57	2h16
Mios déchetterie	66	2h38

droite		
Les Douils	70	2h48
Canauley	74	2h57
Marcheprime	80	3h12

Canauley	72	2h52
Marcheprime	79	3h09