



---

## Sorties entrainement 2013

départ 13H 30 du parking d'Air France Industries Blagnac, route de Cornebarrieu

### **Port du casque obligatoire !**

**5 janvier : distance 65KM:** piste cyclable A380, Aussonne (lac), Merville, Grenade, Verdun/garonne / (vers Dieupentale) Grisolles, Ondes, St jory, Gagnac, Beauzelle.

**12 janvier : distance 70KM:** piste cyclable A380, Mondonville, Les cussecs, haut de pibrac, bouconne, Lévignac, Thil, Launac, St cezert, Grenade, Merville, Aussonne, piste cyclable A380.

**19 janvier : distance 75KM:** Beauzelle, Les tricheries, Gagnac/garonne, St jory, St sauveur, Bouloc, Vacquiers, La magdeleine/tarn, D71 Villaudric, Fronton, Castelnau d'estretefonds, St jory, Gagnac, Beauzelle.

**26 janvier : distance 80KM :** piste cyclable, Cornebarrieu, Pibrac, La salvetat st gilles, Fontenilles, St lys, Saiguède, Empeaux, L'Isle- jourdain(le lac), Segoufielle, Les bourguets, Larmont, Lévignac, bouconne, le haut de pibrac, Cornebarrieu, piste cyclable.

**2 février : distance 80KM:** piste cyclable, Aussonne(lac), Merville, Larra, Cantegril, St cezert, Le burgaud, Bellesserre, Lagraulet st nicolas, Cox, Puyssègur, Drudas, Galembun, Launac, St paul/save, Montegut/save, Daux, Mondonville , piste cyclable.

**9 février : distance 80KM:** Beauzelle, Les tricheries, Gagnac, St caprais, cote de Castelnau d'estretefonds, Fronton, Nohic, Villebrumier, Varennes, D29 Villemur, Magnanac, Villaudric, Bouloc, St sauveur, St jory, Gagnac, Seilh, Les tricheries, Beauzelle.

**16 février : distance 85KM:** piste cyclable, Aussonne (lac), Grenade, Aucamville, Comberouger, Cabanac- seguenville, Cox, Puyssègur, Pelleport, Launac, Larra , Merville, Aussonne, piste cyclable.

**23 février ou 02 mars : DOURGNE ou 100KM** piste cyclable, Mondonville, Les cussecs, haut de pibrac, Bouconne, Lévignac, Le Castèra, Garac, Encausse, Cologne, Sarrant, Brignemont, Cox, Puyssègur, Drudas, Galembun, Launac , Larra, Merville, Aussonne, piste cyclable .

**Novembre et décembre,** sortie le samedi après midi, mêmes lieu et horaire. Circuits en fonction des conditions climatiques et des participants, distance de 60 à 70 km, tranquille !