RANDOS VELO : GROUPE AFD - DROMARDIAB SAISON 2014

date	nom rando	kms	dénivelé positif	responsable circuit	voiture
08-mars	Montélier	32,6	112 m		
15-mars	Chateaudouble	28,3	385 m		
22-mars	Geyssans	38,3	417 m		
29-mars	Saint-Bardoux	41,2	361 m		P BRUNEL
05-avr	La baume cornillane	48	472 m	JC SABATIER	
12-avr	Puy St-Martin	45,2	627 m	JC SABATIER	
19-avr	WE de Pâques			P BRUNEL	
26-avr	Tournon	53	288 m	JC SABATIER	
03-mai	Pont du 1er Mai				
10-mai	Pont du 8 Mai				
17-mai	Eurre	55,4	491 m		
24-mai	Galaure	51,6	1093 m	JC SABATIER	
31-mai	La Croix de Naudon	57,2	851 m	JC SABATIER	
07-juin	Beauregard-Barret	52	619 m		
13-juin	répétition Ardéchoise	50	600 m	JC SABATIER	
18-juin	L'Ardéchoise	50	600 m	JC SABATIER	

Vous pouvez trouver tous les parcours sur le site : " **openrunner.com**" en cliquant sur "rechercher un parcours" , en précisant le nom du parcours qui est celui du "nom rando" dans le tableau.
Pour tout problème ou difficultés : vous pouvez me joindre au : **06 07 21 61 45**
ou par Email : **mjc.sabatier@hotmail.fr**
Penser à rouler régulièrement , ne serait-ce que 1h x 1 à 2 fois par semaine en plus du programme, ce sera très bénéfique pour votre préparation.
à bientôt sur les routes.

jean-Charles SABATIER