Organisation des entrainements d'hiver de l'AS Herblay Cyclisme (2013-2014)

Port du casque obligatoire **Tolérance ZERO pour les horaires de départ**

		Décembre			*vacances*	*vacances*	Janvier			
Date	**24/11/2013**	**01/12/2013**	**08/12/2013**	**15/12/2015**	**22/12/2013**	**29/12/2013**	**05/01/2014**	**12/01/2014**	**19/01/2014**	**26/01/2014**
Km (depuis Herblay)	71	78	74	71	78	74	76	74	90	93
Durée hh:mm (depuis Herblay)	03:05	03:23	03:13	02:50	03:07	02:57	03:02	02:57	03:27	03:34
Km (depuis Pontoise)	47	54	50	47	54	50	52	50	66	69
Durée hh:mm (depuis Pontoise)	02:02	02:20	02:10	01:52	02:09	02:00	02:04	02:00	02:32	02:39
Moyenne estimée (Km/h)	23	23	23	25	25	25	25	25	26	26
Type	groupe unique	groupe unique	groupe unique	groupe unique	groupe unique (avant noël)	groupe unique (nouvel an)	2 groupes de niveau	groupe unique + X tours de circuit	2 groupes de niveau	groupe unique + "pancartes"
Départ Gare Herblay	**9H00**	**9H00**	**9H00**	**9H00**	**9H00**	**9H00**	**9H00**	**9H00**	**9H00**	**9H00**
Départ Pont Pontoise	**9H30**	**9H30**	**9H30**	**9H30**	**9H30**	**9H30**	**9H30**	**9H30**	**9H30**	**9H30**
Parcours Openrunner	Cliquez ici	Cliquez ici	Cliquez ici	Cliquez ici	Cliquez ici	Cliquez ici	Cliquez ici	Cliquez ici	Cliquez ici	Cliquez ici
Parcours	Pontoise	Pontoise	Pontoise	Pontoise	Pontoise	Pontoise	Pontoise	Pontoise	Pontoise	Pontoise
	Osny	Ennery	Auvers-sur-Oise	Osny	Ennery	Auvers-sur-Oise	Ennery	Auvers-sur-Oise	Ennery	Osny
	Boissy-l'Aillerie	Hérouville	Butry-sur-Oie	Boissy-l'Aillerie	Hérouville	Butry-sur-Oie	Hérouville	Méry-sur-Oise	Livilliers	Boissy-l'Aillerie
	Ableiges	Vallangoujard	Valmondois	Ableiges	Vallangoujard	Valmondois	Labbeville	Mériel	Vallangoujard	Ableiges
	Us	Menonville	Nesles-la-Vallée	Us	Menonville	Nesles-la-Vallée	Frouville	Villiers-Adam	Grisy-les-Plâtres	Us
	Santeuil	Arronville	Labbelville	Santeuil	Arronville	Labbelville	Arronville	Circuit de Baillet	Haravilliers *	Santeuil
	Le Perchay	Amblainville	Epiais-Rhus	Le Perchay	Amblainville	Epiais-Rhus	Haravilliers	Retour Pontoise même route	Hénonville	Brignancourt
	Théméricourt	Méru	Grisy-les-Plâtres	Théméricourt	Méru	Grisy-les-Plâtres	Grisy-les-Plâtres		Monneville	Chars
	Longuesse	Hénonville	Bréançon	Longuesse	Hénonville	Bréançon	Bréançon		Neuilly-en-Vexin *	Lavilletertre *
	Sagy	Amblainville	Us	Sagy	Amblainville	Us	Us		Chars	Serans
	Menucourt	Retour Pontoise même route	Ableiges	Menucourt	Retour Pontoise même route	Ableiges	Ableiges		Brignancourt	Nucourt *
	Courdimanche		Montgeroult	Courdimanche		Montgeroult	Montgeroult		Le Perchay	Commeny
	Cergy		Osny	Cergy		Osny	Osny		Retour vallée de la viosne	Retour vallée de la viosne
	Pontoise		Pontoise	Pontoise		Pontoise	Pontoise		Pontoise	Pontoise

* option pour ceux qui sont dans le dur ;-)

* alternative (par le heaulme)

* alternative (par bouconvilliers)

Informations complémentaires :

En cas de météo dangeureuse, l'entrainement officiel sera annulé et remplacé par d'autres activités (VTT, footing)

Vous trouverez toutes les dernières informations à jour sur la page d'accueil du site internet du club

2 possibilité d'entrainement pendant la semaine :

Groupe GS, pas de jour fixe, pas d'horaire fixe, sortie dans le vexin, contact JC. BORNE tél: 01 30 31 97 05

Groupe 3, pas de jour fixe, départ 12H00 (29 Chaussée Jules César à Pontoise), retour 13H30, environ 45Km, contact D. BANCE tél : 06 31 10 98 05

Organisation des entrainements d'hiver de l'AS Herblay Cyclisme (2013-2014)

Port du casque obligatoire **Tolérance ZERO pour les horaires de départ**

				vacances	*vacances*	
	Février				**Mars**	
Date	**02/02/2014**	**09/02/2014**	**16/02/2014**	**23/02/2014**	**02/03/2014**	**09/03/2014**
Km (depuis Herblay)	93	96	117	98	117	130
Durée hh:mm (depuis Herblay)	03:26	03:33	04:10	03:30	04:02	04:28
Km (depuis Pontoise)	69	72	93	74	93	106
Durée hh:mm (depuis Pontoise)	02:33	02:40	03:19	02:38	03:12	03:39
Moyenne estimée (Km/h)	27	27	28	28	29	29
Type	2 groupes de niveau	groupe unique	groupe unique	2 groupes de niveau	2 groupes de niveau	2 groupes de niveau
Départ Gare Herblay	**8H45**	**8H45**	**8H45**	**8H45**	**8H30**	**8H30**
Départ Pont Pontoise	**9H15**	**9H15**	**9H15**	**9H15**	**9H00**	**9H00**
Parcours Openrunner	Cliquez ici	Cliquez ici	Cliquez ici	Cliquez ici	Cliquez ici	Cliquez ici
Parcours	Pontoise	Pontoise	Pontoise	Pontoise	Pontoise	Pontoise
	Ennery	Boissy-l'Aillerie	Sagy	Boissy-l'Aillerie	Sagy	Sagy
	Hérouville	Us	Longuesse	Us	Longuesse	Longuesse
	Labbeville	Gouzangrez	Seraincourt	Vigny	Seraincourt	Seraincourt
	Frouville	Moussy	Oinville	Avernes	Oinville	Oinville
	Le Ménillet	Nucourt	Sailly	Wy-dit-joli-Village	Sailly	Sailly
	Bornel	Serans *	Vétheuil *	Arthies *	Vétheuil *	Vétheuil *
	Puiseux-le-Hauberger	Petit-Serans	La Roche Guyon	Villiers-en-Arthies	La Roche Guyon	La Roche Guyon
	Dieudonné	Le Bouleaume *	Chérence	Aincourt *	Chérence	Clachalôze
	Cavillon *	La Villetertre	Villiers-en-Arthies *	Sailly	Villiers-en-Arthies *	Amenucourt
	Ully-St-George	Chars	Maudétour	Seraincourt	Maudétour	Magny-en-Vexin
	Retour Pontoise même route	Santeuil	Avernes	Longuesse	Avernes	Le Bellay-en-Vexin
		Us	Vigny	Sagy	Vigny	Gouzangrez
		Retour Pontoise	Sagy	Courdimanche	Sagy	Boissy-l'Aillerie
			Pontoise	Pontoise	Pontoise	Pontoise
* option pour ceux qui sont dans le dur ;-)	* alternative (1/2-tour à Cavillon)	* alternative (par Hadancourt)	* alternative (par D100)	* alternative (par D983)	* alternative (par D100)	

Informations complémentaires :
En cas de météo dangeureuse, l'entrainement officiel sera annulé et remplacé par d'autres activités (VTT, footing)
Vous trouverez toutes les dernières informations à jour sur la page d'accueil du site internet du club

2 possibilité d'entrainement pendant la semaine :
Groupe GS, pas de jour fixe, pas d'horaire fixe, sortie dans le vexin, contact JC. BORNE tél: 01 30 31 97 05
Groupe 3, pas de jour fixe, départ 12H00 (29 Chaussée Jules César à Pontoise), retour 13H30, environ 45Km, contact D. BANCE tél : 06 31 10 98 05