Niveau Super Cool : < 50 kms, D+ < 600 m

Niveau Cool : < 60 kms, D+ < 600 m

Niveau Moyen : 60 < x < 70 kms, D+ 600 < x < 800 m

Niveau Moyen + : 70 < x < 80 kms, D+ 800 < x < 1000 m

Niveau Soutenu : > 80 kms, D > 1000 m

Niveau sportif : > 100 kms, D > 1300 m

Sorties autour de Vesoul….

Parcours 1 : Tonique
Niveau : Moyen +
Distance : 72 km
Dénivelé : 535 m
Trace Gpx : 13789037 (Open Runner)

Parcours 2 : Tonique
Niveau : Moyen +
Distance : 74 km
Dénivelé : 685 m
Trace Gpx : 13789127 (open Runner)

Parcours 3 : Tonique
Niveau : Moyen +
Distance : 72 km
Dénivelé : 660 m
Trace Gpx : 13799547 (open Runner)

FICHE 104_Rev1

ATTENTION ! Cette sortie nécessite un co-voiturage

<u>Détail du parcours 1 : Ouest de Vesoul</u>

Lieu de départ : parking de la base de loisirs de Vaivre-et-Montoille

Vaivre-et-Montoille - Chemilly - Ferrières les Scey - Scey sur Saone - Saint albin - Chassey les Scey - Rives de la Saone - Vanne - Ray sur Saone - Queutrey - Fresne St Mamès - Noidans le Ferroux - Raze - Velle le Chatel - Maison Bourdon - Vaivre-et-Montoille

Niveau Super Cool : < 50 kms, D+ < 600 m

Niveau Cool : < 60 kms, D+ < 600 m

Niveau Moyen : 60 < x < 70 kms, D+ 600 < x < 800 m

Niveau Moyen + : 70 < x < 80 kms, D+ 800 < x < 1000 m

Niveau Soutenu : > 80 kms, D > 1000 m

Niveau sportif : > 100 kms, D > 1300 m

Détail du parcours 2 : Nord de Vesoul

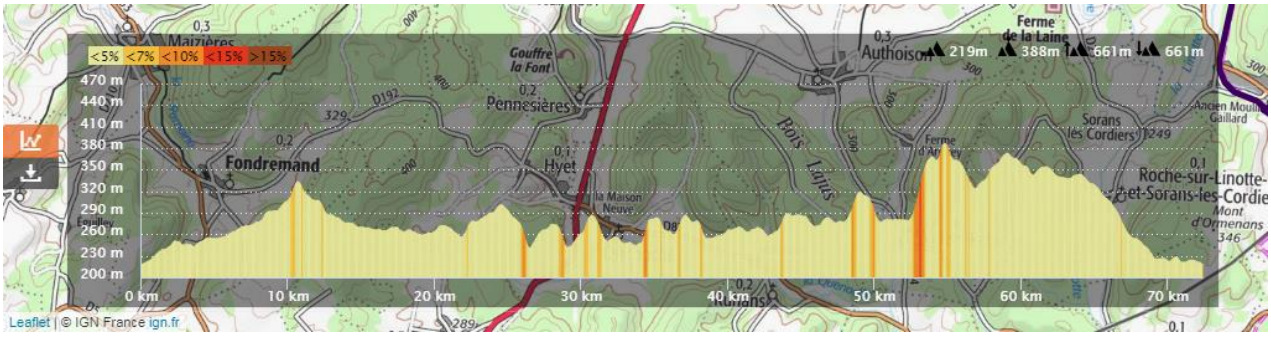
Lieu de départ : parking de la base de loisirs de Vaivre-et-Montoille

Vaivre-et-Montoille - Vauchoux - Port sur Saone - Villers sur Port - Amoncourt - Fleurey les Faverney - Le bout du pont - Faverney - Menoux - Cubry les Faverney - Bourguignon les Conflans - Mersuay - Le val Saint Eloi - Flagy - Auxon - Bougnon - Grattery - Vaivre-et-Montoille

Détail du parcours 3 : Sud de Vesoul

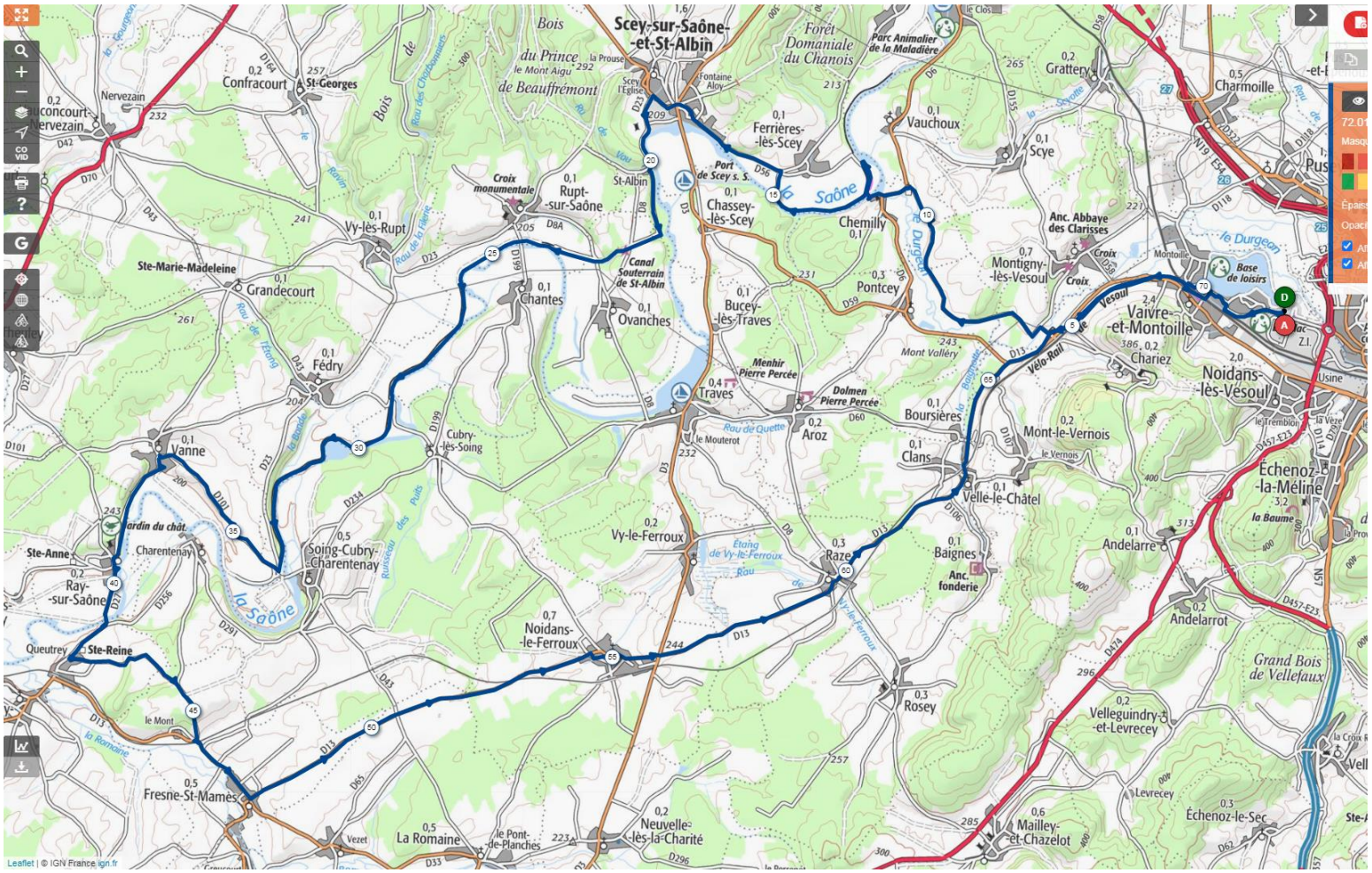
Lieu de départ : Départ voie verte Navenne

Navenne – Quincey -Dampierre sur Linotte - Fontenois les Montbozon - Servigney - Montagney Servigney - Thieffrans - Chassey les Montbozon - Esprels - Marast - Oppenans - Montjustin et Velotte - Autrey les serre - Noroy les Bourg - Essernay - Colombes les Vesoul – Navenne



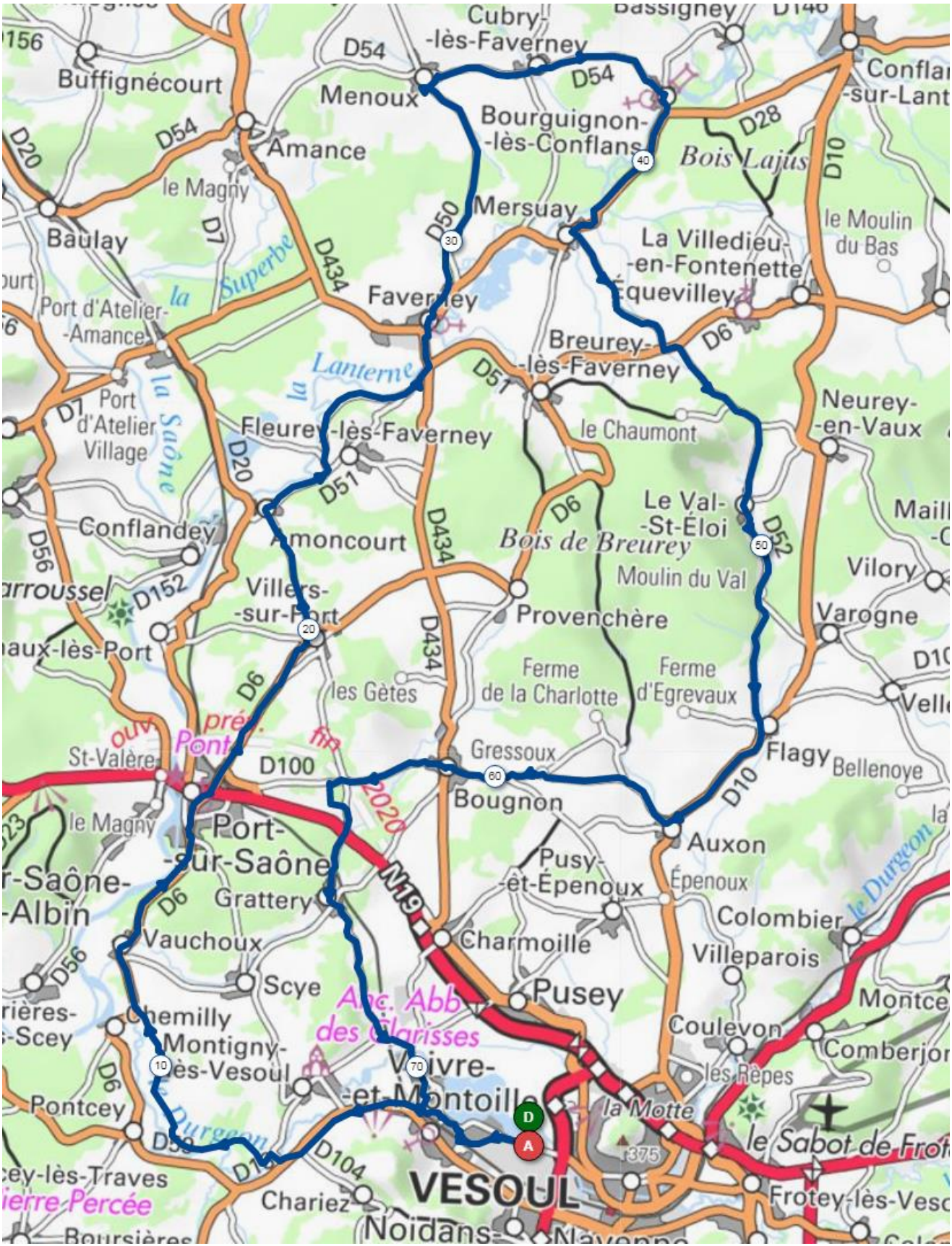
- Niveau Super Cool : < 50 kms, D+ < 600 m
- Niveau Cool : < 60 kms, D+ < 600 m
- Niveau Moyen : 60 < x < 70 kms, D+ 600 < x < 800 m
- Niveau Moyen + : 70 < x < 80 kms, D+ 800 < x < 1000 m
- Niveau Soutenu : > 80 kms, D > 1000 m
- Niveau sportif : > 100 kms, D > 1300 m

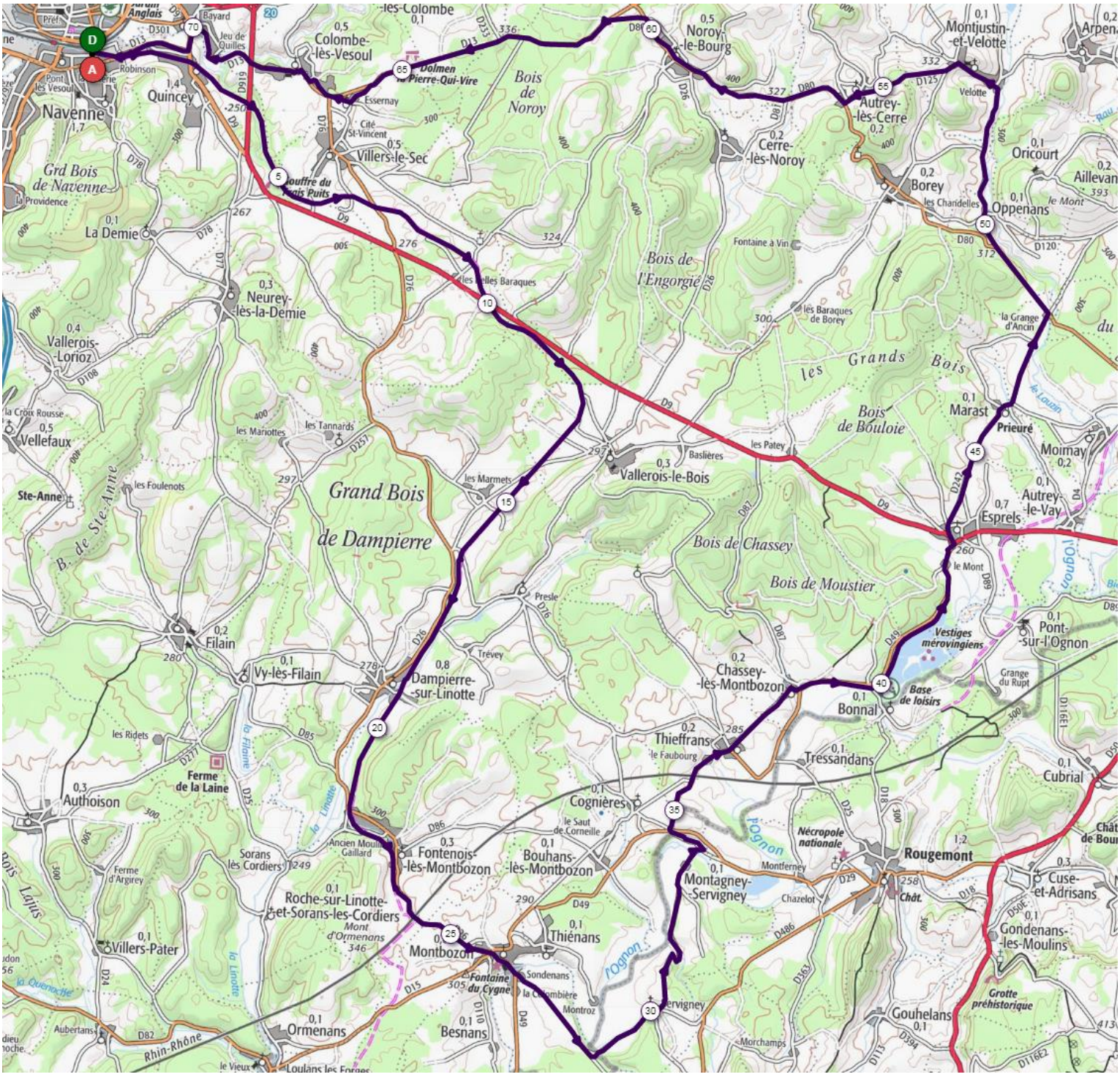
Parcours 1 :



- Niveau Super Cool : < 50 kms, D+ < 600 m
- Niveau Cool : < 60 kms, D+ < 600 m
- Niveau Moyen : 60 < x < 70 kms, D+ 600 < x < 800 m
- Niveau Moyen + : 70 < x < 80 kms, D+ 800 < x < 1000 m
- Niveau Soutenu : > 80 kms, D > 1000 m
- Niveau sportif : > 100 kms, D > 1300 m

Parcours 2 :



- Niveau Super Cool : < 50 kms, D+ < 600 m
- Niveau Cool : < 60 kms, D+ < 600 m
- Niveau Moyen : 60 < x < 70 kms, D+ 600 < x < 800 m
- Niveau Moyen + : 70 < x < 80 kms, D+ 800 < x < 1000 m
- Niveau Soutenu : > 80 kms, D > 1000 m
- Niveau sportif : > 100 kms, D > 1300 m

Parcours 3 :