

- 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 : 75 km Dénivelé : 415 m Trace Gpx : 14353766 (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_Rev 2

ATTENTION ! Cette sortie nécessite un co-voiturage

Détail du parcours 1 : Ouest de Vesoul

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

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

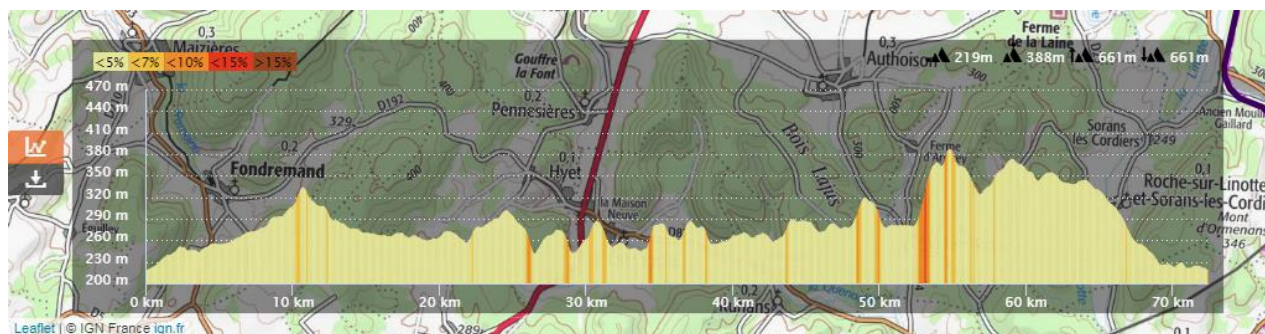
Vaivre-et-Montoille - Vauchoux - Port sur Saone - Villers sur Port - Amoncourt - Fleurey les Faverney - Le bout du pont - Faverney - Menoux - Cubry les Faverney - Bourguignon les Conflans - Mersuay - Le val Saint Eloi - Flagy - Auxon - Bougnon - Grattery - Vaivre-et-Montoille



Détail du parcours 3 : Sud de Vesoul

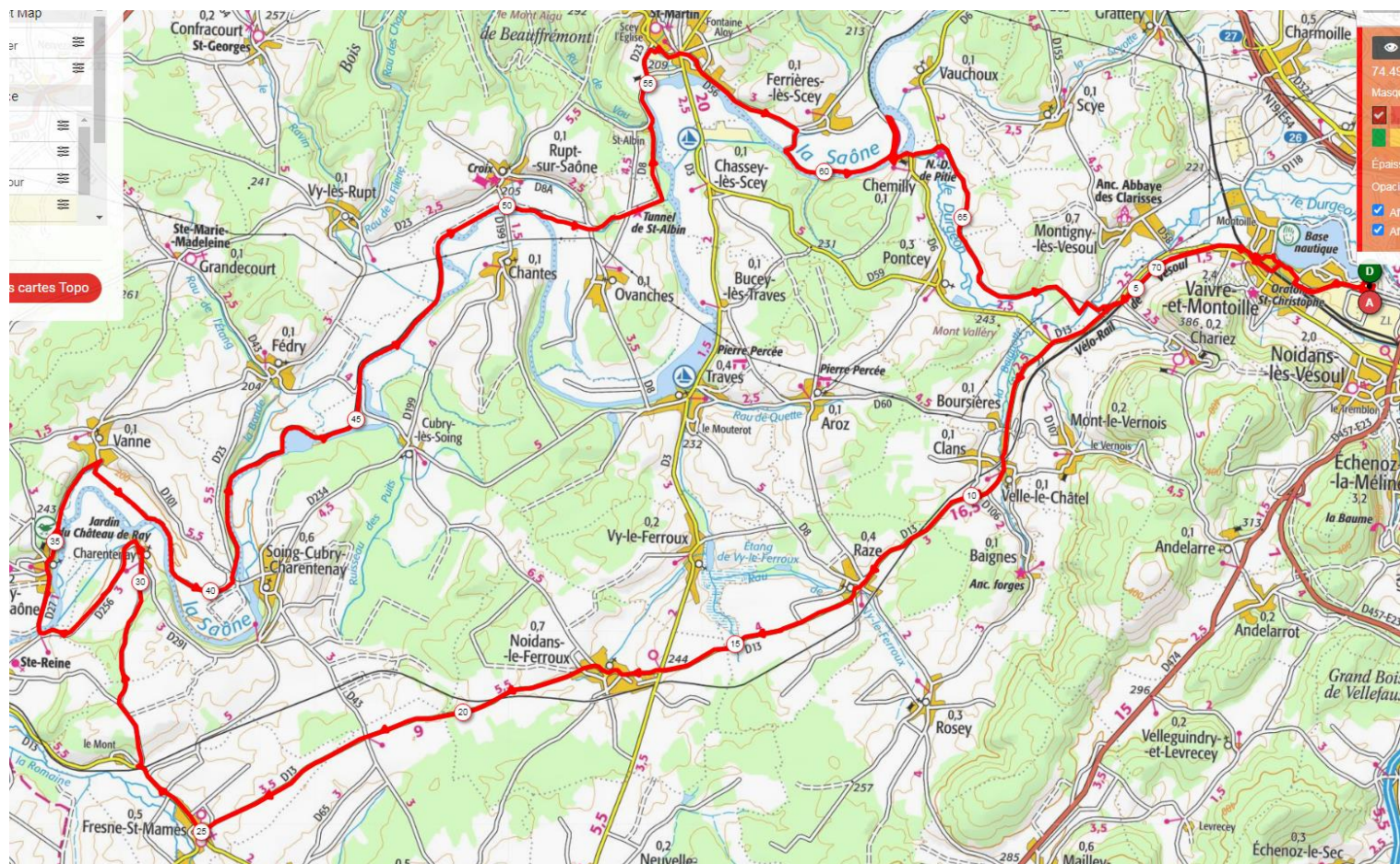
Lieu de départ : Départ voie verte Navenne

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



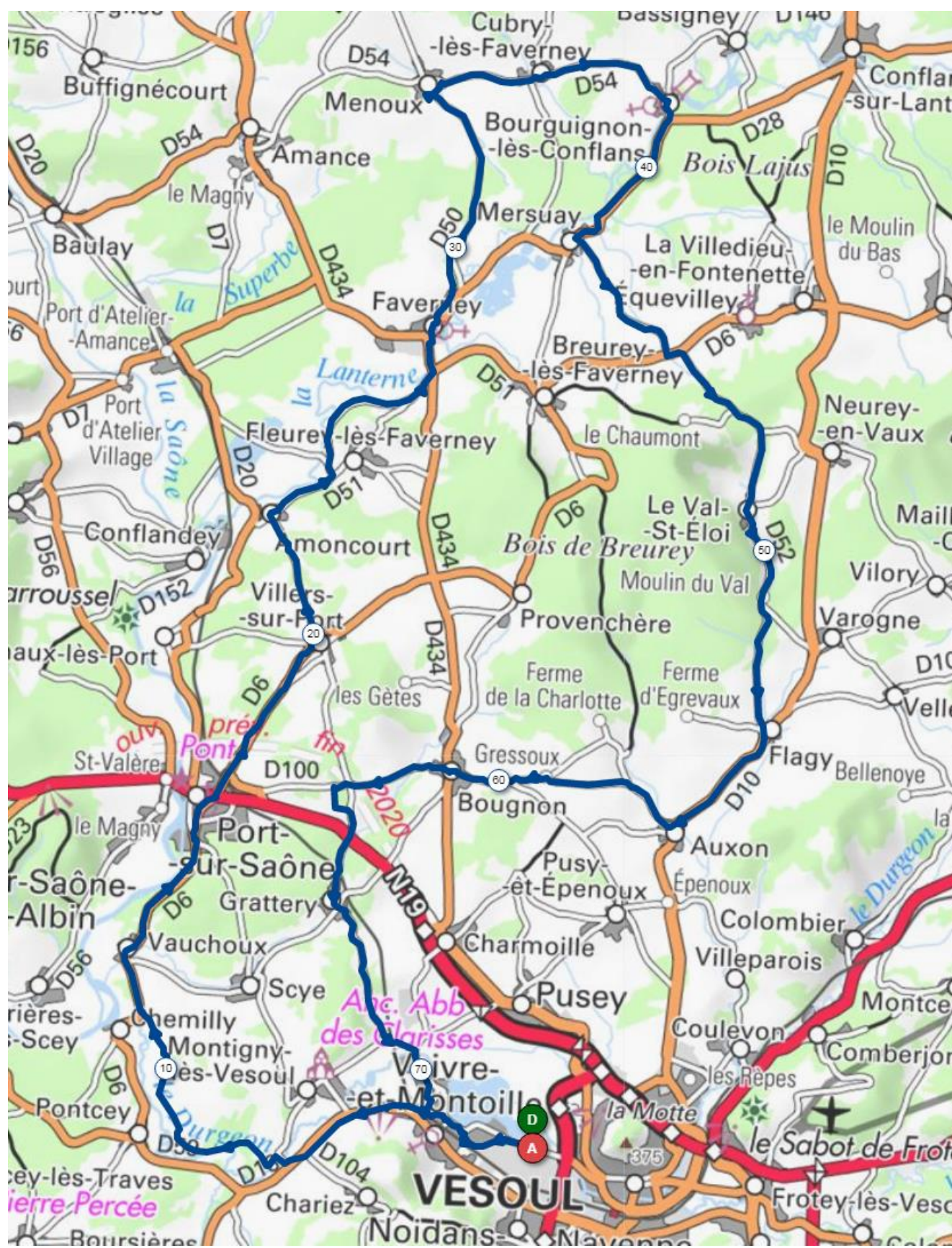
- Niveau Super Cool : < 50 kms, D+ < 600 m
- Niveau Cool : < 60 kms, D+ < 600 m
- Niveau Moyen : $60 < x < 70$ kms, $D+ 600 < x < 800$ m
- Niveau Moyen + : $70 < x < 80$ kms, $D+ 800 < x < 1000$ m
- Niveau Soutenu : > 80 kms, D > 1000 m
- Niveau sportif : > 100 kms, D > 1300 m

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 :

