Saint Rémy Athlétique Club
Section cyclotourisme et VTT

La lettre mensuelle de Véloxygène

N° 217 octobre 2016

Le P' tit Plateau

http://veloxygene.fr

Mise en page, diffusion e mail
Jean Claude PIC
5, rue Saint Vincent
91580 Etréchy
tél. : 01.60.80.50.03
e mail: jcpic2@wanadoo.fr

Diffusion papier
Roger POIRIER
78 avenue Guy de Coubertin
78470 Saint Rémy-Lés-Chevreuse
tél.: 01.30.52.33.03
e mail: nicole.labrit@wanadoo.fr

LE MESSAGE DU MOIS : Dernier appel, à vos plumes ou à vos souris, il est grand temps de me transmettre vos papiers, pour enrichir la Chaine du mois d'octobre

LE PROGRAMME DU MOIS

- la route : **Nouvel horaire départ 8h 30** Sorties du dimanche et jours fériés

Départ	DATE	Gr 15 km/h(2)		Gr 18 km/h		Gr 20 km/h		Gr 22,5 km/h		Gr 25 km/h	
		Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)	Départ	Dth (1)
		8h00	56,25 km	8h00	67,5 km	8h00	75 km	8h00	84,4 km	8h00	93,75 km
		8h30	48,75 km	8h30	58,5 km	8h30	65 km	8h30	73,1 km	8h30	81,25 km
		9h00	41,25 km	9h00	49,5 km	9h00	55 km	9h00	61,9 km	9h00	68,75 km
8h30	02/10	571 Les Bréviaires 0,63%				611 Bouc Étourdi 0,85%		703 Marchais 0,93%		833 Forêt de Beynes 0,75%	
	09/10	603 Val St Germain 0,62%				631 Montjoye 0,62%		707 Ponthévrard 0,76%		851 Itteville 0,81%	
	16/10	602 Clairefontaine 0,63%				651 Rd Pt Comte Toulouse 0,61%		741 Gazeran 0,60%		831 Sonchamp 0,79%	
	23/10	592 St Sulpice de Favières 0,96%				661 Sonchamp 0,73%		746 Dourdan 0,76%		871 Ablis 0,65%	
		471 Circuit des 4 Saints 0,80%				503 Val St Germain 0,78%		651 Rond Point Comte de Toulouse 0,61%		681 Bonnelles 0,76%	

(1) *La distance théorique (Dth) est le produit de la vitesse moyenne des groupes (Gr) par le temps de parcours effectif entre l'heure de départ et le retour à 12h00 moins 0h15 de pause (soit 3h45 pour un départ à 8h, 3h15 pour un départ à 8h30 et 2h45 pour un départ à 9h).*
(2) *Les circuits sont communs pour les groupes 15 et 18km/h. Le groupe 15km/h adapte sa distance en fonction de sa vitesse.*

Sorties du mercredi, **départs 8H 30** 2 ou 3 groupes selon les participants.

- le VTT **départ 8 h30** sorties gérées par les vététistes

VELOXYJEUNE

- **L'encadrement pour le mois**

Le planning est transmis par Christophe DUFOUR