

## PROPOSITION DE PARCOURS ET INSCRIPTION

Pour accéder à la proposition de parcours et vous inscrire

cliquer ici

[Parcours CTD et Inscription](#)

[Calendrier Randos](#)

Lien [notice utilisateur](#)

**Point de Départ :** [parking de l'âne à ST Maurice](#)

**Saison :** début février à fin novembre

**Horaires d'été** mi-mai à mi-septembre

Départ à 8h les lundis, mardis, jeudis et samedis

Départ à 8h30 les dimanches.

**Horaires d'hiver** début février à mi-mai et mi-sept à fin nov

Départ à 13h30 les lundis, mardis, jeudis et samedis sauf en nov à 13h

Départ toujours à 9h les dimanches.

## PRECONISATIONS SORTIES CTD

- Allure:** dans Doodle les «coches vertes»  et «coches orange»  permettent de prédéfinir des groupes de niveau au moment de l'inscription :
  - : allure normale pour le jour de la sortie sélectionnée.
  - : allure modérée pour le jour de la sortie sélectionnée.
- Les commentaires** dans Doodle sont le «canal officiel» de communication des participants aux sorties. Bien préciser dans le commentaire la date et le n° du circuit concerné.
- Déclarer** dans Doodle toutes les sorties entre membres du club.
- Se désinscrire** si l'on ne participe pas à une sortie prévue et prévenir si possible une des personnes inscrites (évitte aux autres d'attendre)
- Respecter les circuits et dates proposés** Tout changement désorganise le planning des sorties (changement de date possible pour raison météo)

## DIFFICULTE DES PARCOURS

Niveaux de difficultés des parcours proposés :

**Lundi :** Niv 2-3-4 selon la saison

**Mardi :** NIV 1-2 selon la saison

**Jeudi :** NIV 2-3-4 selon la saison, avec sorties courtes (c) pour les « Cools » et longues (L) pour les « Rouleurs » avec organisation occasionnelle de pique-niques communs.

**WE :** NIV 1-2-3 selon saison

			Niveau de difficulté lié au kilométrage			
			Km1	Km2	Km3	Km4
			0-59	60-->79	80--> 100	>100km
Niveau de difficulté lié au dénivelé	D+1	0-500 m	Niv 1	Niv 2	Niv3	Niv4
	D+2	500-800 m	Niv 2	Niv2+	Niv3	Niv4
	D+3	800-1100 m	Niv3	Niv3	Niv3+	Niv4
	D+4	>1100 m	Niv4	Niv4	Niv4	Niv4+

## CARTES & PROFILS DES PARCOURS

Par 1 (ou 2) clic sur le lien du circuit ( Ex [Sortie CTD 204](#) ) en haut de la feuille de route vous ouvrez directement la carte du parcours sur

le site OPENRUNNER puis le profil par l'icône 

Vous avez la possibilité d'imprimer l'ensemble en cliquant sur l'icône imprimante  avec ensuite le choix du format portrait, paysage.

→ [Mode d'emploi](#)

Les circuits sont aussi consultables directement sur

<http://openrunner.com/>

Dans le moteur de recherche du site OPENRUNNER, tapez dans le champ « nom » **Sortie CTD** pour consulter tous les circuits, ou bien tapez **Sortie CTD 204** si vous voulez consulter le circuit n°204 (n° indiqué en haut de la feuille de route des parcours).

## Météo Saint Maurice de Beynost