

**SAMEDI** . RV 9 H Mars à Avril allure MOYENNE entre 50 et 75 km  
 . RV 8 H Mai "  
 7 H 30 Juin à Août  
 9 H Sept à Nov  
 . RV 14 H 15 Départ allure PROMENEUR 35 et 50 km  
 MOYENNE entre 50 et 75 km

**DIMANCHE** Circuit allure d' environ 23km/h  
 . RV Mars 8 H 30 | Septembre 8 H  
 Avril 8 H | Octobre 8 H 30  
 Mai à Aout 7 H 30

**JEUDI** . RV 14 H allure "MOYENNE" environ 50 - 75 km  
 Tous les rendez-vous " R O U T E " sont à la salle ASLO

Pour vos **SORTIES HORS CALENDRIER** du site reçues par mail, **s'inscrire obligatoirement**  
[asloorchaise@gmail.com](mailto:asloorchaise@gmail.com)

**V T T** en période hivernale tous les rendez-vous sont à VALENTINE DE MILAN  
**SAMEDI** . RV 14 H  
**DIMANCHE** . RV 9 H