



www.lafrackpineau.fr

la "FRANCK PINEAU"



ACCUEIL

INSCRIPTIONS

PARCOURS

SITUATION

EN IMAGES

ACTUALITÉS

Franck Pineau

La Franck Pineau

Nos Partenaires

Nos Contributeurs

Liens Externes

Statistiques

Archives

La Sécurité

Les Contacts

Parcours 2019

Parcours Cyclotourisme

Ils sont toujours pour tous les niveaux ... et ouverts à tous !

Les clubs cyclistes handisports sont bien sûr les bienvenus !



Pour la 22^{ème} édition, les parcours cyclos sont totalement changés sauf pour les petits parcours de 10 et 20 km qui empruntent les rives droite et gauche de l'Yonne au sud d'Auxerre.

Une nouveauté avec un parcours de 90km spécial grimpeur et quelques 1800 mètres de dénivelé.

10 parcours vous sont proposés cette année de 12 km à 200 km ! A voir !!!

Les parcours sont ouverts à tous, licenciés et non-licenciés, jeunes et moins jeunes.

Le port du casque à coque rigide est OBLIGATOIRE

Pour chacun des parcours, vous avez la possibilité de consulter et imprimer la feuille de route complète.



Nouveau parcours spécial grimpeur de 90 km avec un dénivelé de quelques 1800m

Ravitaillement à NITRY SARRY pour les grands parcours de 100 A 200 km

BRANCHES pour les parcours des 40 60 80 km

PLACE DE VAUX pour les parcours des 12 et 20 km

DOMAINE VERRET POUR LES VTT RANDOS PEDESTRES ET SPECIAL GRIMPEUR

Téléchargez les parcours et circuits cyclostourisme

Parcours	Modes	Départ	Villes traversées	Dénivelé
200 km	Allure libre	07h00	Circuit des 200 km	Profil
160 km	Allure libre	08h00	Circuit des 160 km	Profil
130 km	Allure libre	09h30	Circuit des 130 km	Profil
100 km	Allure libre	11h00	Circuit des 100 km	Profil
90km	Allure libre	10h00	Circuit des 90 km	Profil
80 km	Allure libre	12h00	Circuit des 80 km	Profil
60 km	Allure libre	13h00	Circuit des 60 km	Profil
45 km	Allure libre	13h30	Circuit des 45 km	Profil
20 km	Accompagnée	14h15	Circuit des 20 km	
12 km	Accompagnée	14h30	Circuit des 12 km	

Parcours VTT

Les parcours VTT sont encore ouverts à tous et sont, eux aussi, nouveaux ! Pour tous les parcours VTT, vous avez le choix entre une version technique et une version touristique, plus facile. 2 à 4 ravitaillements sont prévus sur l'ensemble du circuit.

Chacun des parcours est identifié par couleur. Chaque parcours passe par le point de ravitaillement.

Le port du casque à coque rigide est OBLIGATOIRE

Parcours

Modes

Départ

dénivelé rouge

Dénivelé vert

75 km	Allure libre	07h15	dénivelé rouge	dénivelé vert
60 km	Allure libre	08h30	dénivelé rouge	dénivelé vert
40 km	Allure libre	08h30	dénivelé rouge	dénivelé vert
20 km	Allure libre	14h00	dénivelé rouge	dénivelé vert



Randonnées pédestres

3 randonnées pédestres vous sont proposées cette année : les 6 km, 12 km et 20 km!

Le parcours des 20Km est fléché et un copieux ravitaillement vous attend au Domaine Verret à Saint-Bris-Le-Vineux
A voir !!!

Parcours	Modes	Départ
20 km	Rando balisée	07h30
12 km	Promenade accompagnée	08h45
6 km	Promenade accompagnée	14h20



dernière mise à jour le 28/02/2019 - conception AJA La Franck Pineau

Copyright © 2018 AJA La Franck Pineau

Nous écrire :



lafranckpineau@orange.fr

Plan de site/Mentions légales

Parcours